MASTER YOUR MINDSET

How To Get What You Truly Deserve

Mindset Reading

TABLE OF CONTENTS

अंतर्वस्तु
परिचय
अपने विचारों पर नियंत्रण रखें
विकास की मानसिकता
सकारात्मक सोच की कला
सकारात्मक लोगों के साथ रहो
असंभव को संभव कर दिखाओ
30 दिनों में अपना जीवन बदलें
आपकी सोच ही आपका भविष्य तय करती है।
आपको अपनी मनचाही हर चीज मिल सकती है
अपना उद्देश्य खोजें!
किताबें जिंदगियां बदल सकती हैं
बीस की उम्र में मैंने जीवन के 21 सबक सीखे
ध्यान केंद्रित करने की कला
20 छोटी आदतें जो आपकी जिंदगी बदल देंगी
संचार कौशल में महारत हासिल करें
जीवन के बारे में 7 कड़वी सच्चाई
इस लेखक की पुस्तकें

अपनी मानसिकता पर महारत हासिल करें

आपको वह कैसे मिलेगा जिसके आप वास्तव में हकदार हैं

मानसिकता पठन

समर्पित

Satguru Mata Sudiksha Ji Maharaj

मुझे सफलता की मानसिकता देने के लिए धन्यवाद। अंततः, आपके आशीर्वाद से मैंने यह पुस्तक पूरी कर ली है।

कॉपीराइट © 2024 माइंडसेट रीडिंग। सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन का कोई भी भाग प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्य इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक विधियों सहित किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पादित, वितरित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है, सिवाय कॉपीराइट कानून द्वारा अनुमत मामलों के - लेखों और समीक्षाओं में संक्षिप्त उद्धरणों के रूप में "उचित उपयोग" के लिए प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना। इस पुस्तक में दी गई जानकारी को पेशेवर चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में नहीं माना जाना चाहिए; हमेशा किसी चिकित्सक से परामर्श लें। इस पुस्तक में दी गई जानकारी का कोई भी उपयोग पाठक के विवेक और जोखिम पर है। न तो लेखक और न ही प्रकाशक सुझावों के उपयोग या दुरुपयोग, चिकित्सा सलाह न लेने या तृतीय-पक्ष वेबसाइटों पर किसी भी सामग्री से उत्पन्न किसी भी हानि, दावे या क्षति के लिए उत्तरदायी ठहराए जा सकते हैं।

अंतर्वस्तु

परिचय
अपने विचारों पर नियंत्रण रखें
विकास की मानसिकता
सकारात्मक सोच की कला
सकारात्मक लोगों के साथ रहो
असंभव को संभव कर दिखाओ
30 दिनों में अपना जीवन बदलें
आपकी मानसिकता ही आपका भविष्य निर्धारित करती है।
आप अपनी मनचाही हर चीज पा सकते हैं
अपना उद्देश्य खोजें!
किताबें जिंदगियां बदल सकती हैं
बीस की उम्र में मैंने जीवन के 21 सबक सीखे
ध्यान केंद्रित करने की कला
20 छोटी आदतें जो आपकी जिंदगी बदल देंगी
संचार कौशल में महारत हासिल करें
जीवन के बारे में 7 कड़वी सच्चाई
इस लेखक की पुस्तकें

"अपना नजरिया बदलने के लिए आपको अपनी सोच बदलनी होगी, और अपनी सोच बदलने के लिए आपको अपना दृष्टिकोण बदलना होगा।"

— माइंडसेट रीडिंग

परिचय

सब कुछ आपकी मानसिकता पर निर्भर करता है। आप कैसा महसूस करते हैं, क्या सोचते हैं, आपकी भावनाएं और आपका व्यवहार, सब कुछ आपकी मानसिकता के अंतर्गत आता है। ऐसी दुनिया में जहां हर कोई पहले अपने बारे में सोचता है, वहां सही मानसिकता का होना आवश्यक है।

किसी को आपकी परवाह नहीं है, यह आप पर निर्भर करता है कि आप खुद को दूसरों से अलग कैसे बनाते हैं, दूसरों की तरह एक ही पैटर्न का पालन न करने के लिए।

अधिकांश लोग दूसरों की तरह ही नियमों और तौर-तरीकों का पालन करते हैं। अगर आप कुछ अनोखा करना चाहते हैं तो आपको अनोखा होना पड़ेगा।

आपको अलग तरह से सोचना होगा, अलग तरह से काम करना होगा। आप एक ऐसे व्यक्ति बनना चाहते हैं जो दूसरों को भी प्रेरित कर सके और उन्हें भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित कर सके।

सही सोच रखने पर ये सभी चीजें संभव हैं। सही सोच रखने से आपको वह सब कुछ मिल सकता है जिसके आप वास्तव में हकदार हैं।

इस पुस्तक में, आप अपनी मानसिकता पर महारत हासिल करना सीखेंगे और समझेंगे, मेरे अनुभव और वर्षों के ज्ञान के आधार पर मैंने इन विषयों के बारे में कुछ सुझाव और समझ लिखी है।

यह पुस्तक आपको जीवन में आगे बढ़ने में मदद कर सकती है। यदि आप 20 वर्ष की आयु वर्ग में हैं, तो यह आपके लिए बहुत उपयोगी साबित हो सकती है। इस पुस्तक में बताए गए पाठों को अपने जीवन में अपनाएं और प्रत्येक अवधारणा को समझें। इससे आपकी सोच में बदलाव आएगा और आप जीवन में सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

अपने विचारों पर नियंत्रण रखें

“99% नुकसान आपके दिमाग के कारण होता है, आपके और आपके विचारों के कारण।”

— स्टीवन बार्टलेट

अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने का अधिकार केवल आपके पास है। किसी और को अपने मन और विचारों पर हावी न होने दें।

समझदार व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना जानता है। यदि आप जानते हैं कि आपकी भावनाएँ ही आपको अपने कार्यों को करने के लिए प्रेरित करती हैं, तो दिन भर आप जो कुछ भी करते हैं, देखते हैं या छूते हैं, वह सब आपकी भावनाओं से ही निर्देशित होता है।

भावनाएं होना अच्छी बात है। लेकिन उन्हें अपने मन और शरीर पर हावी होने देना अच्छी बात नहीं है। आप अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, इसमें थोड़ा समय लगेगा, लेकिन आप अभ्यास करके उन्हें संभालना सीख सकते हैं।

जैसा कि ऊपर दिए गए उद्धरण में कहा गया है कि 99% नुकसान असल में नुकसान नहीं होता, बल्कि वह अनावश्यक चीज होती है जिसे आप दिनभर ढोते रहते हैं, वह वास्तविक नहीं होती।

आपको लगता है कि इससे नुकसान हो रहा है, लेकिन ऐसा नहीं है। इससे आपको परेशानियां होती हैं, यह आपके शरीर और मन दोनों के लिए हानिकारक है।

यदि आप अभ्यास करें, चुपचाप बैठें और अपनी भावनाओं का अवलोकन करें और उनसे जुड़ने का प्रयास करें, तो आपको एहसास होगा कि आप उन भावनाओं को महसूस कर सकते हैं।

इसमें आपके दिन के केवल 15 मिनट लगेंगे और आप अपने जीवन में एक बड़ा बदलाव देखेंगे।

अपनी भावनाओं पर काबू पाने के लिए एक सरल मार्गदर्शिका।

1. सुबह उठें। 2. बैठने के लिए एक शांत जगह ढूंढें। 3. ध्यान मुद्रा में बैठें। (जैसे साधु) 4. पूरी तरह से आराम करें और केवल सांस लें, ज़ोर न लगाएं। 5. एक गहरी सांस अंदर लें और एक गहरी सांस बाहर छोड़ें। 6. इसे 15 मिनट तक करें।

इस ध्यान के दौरान आपके मन में कई विचार आएंगे, बस उन विचारों को देखें और अपना ध्यान लगाएं; ध्यान करते समय किसी भी विचार के बारे में न सोचें। इस अवस्था में आप केवल एक दर्शक हैं, जो प्रतिदिन 15 मिनट बैठकर अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

इस तरह सोचिए, कल्पना कीजिए कि आप एक बहुत ही सुंदर नदी के किनारे हैं, उसके चारों ओर बहुत सारे पेड़ हैं, और आप हर दिन उन्हीं पेड़ों में से एक पर बैठकर नदी को देखते हैं, लेकिन आप देखते हैं कि पानी में कुछ हलचल हो रही है, लेकिन कुछ समय बाद वह हलचल रुक जाती है, और नदी फिर से शांत और स्थिर हो जाती है और आप नदी की सुंदरता को निहारते रहते हैं।

नदी एक प्रेक्षक है और 'क्षण' वे विचार हैं जो आते-जाते रहते हैं।
आप सिर्फ दर्शक हैं, विचार रुकेंगे नहीं, वे आते रहेंगे। आपको खुद को सिर्फ दर्शक बनने का अभ्यास कराना होगा। यह एक व्यावहारिक ध्यान विधि है जिसे आप हर दिन सुबह कर सकते हैं। इससे आपको अपने विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण पाने में बहुत मदद मिलेगी।

अपनी भावनाओं के वश में मत रहो

अब मुझे पता चल गया है कि भावनाएँ अच्छी होती हैं। किसी भी स्थिति को महसूस करने और उसका आनंद लेने के लिए भावनाएँ आवश्यक हैं, उदाहरण के लिए, आपको इन चीजों के लिए भावनाओं की आवश्यकता होती है:
1. अपनी खुशी ज़ाहिर करें। 2. अपना गुस्सा दिखाएँ। 3. किसी के प्रति आभार व्यक्त करें।
किसी चीज के प्रति अपना प्यार प्रदर्शित करें।
आप परिस्थितियों या भावनाओं के आधार पर अपनी इच्छानुसार सभी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं। हम मनुष्य हैं। यदि हम अपनी भावनाओं को प्रकट या महसूस नहीं करेंगे, तो हम कैसे जी सकेंगे? सब कुछ भावनाओं पर आधारित है, भले ही आजकल सोशल मीडिया अपने उत्पादों को बेचने के लिए लोगों की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए तकनीक का उपयोग करता है।
आप खुद को कैसे बचा सकते हैं?
अपनी भावनाओं को अपने ऊपर हावी न होने दें। अपनी भावनाओं के वश में न रहें। आप अपनी भावनाओं का उपयोग उनका आनंद लेने के लिए कर सकते हैं। यह आपका जीवन है; आप इसे अपने तरीके से जी सकते हैं।

“आपकी भावनाएं आपके विचारों की गुलाम हैं, और आप अपनी भावनाओं के गुलाम हैं।”
— एलिजाबेथ गिलबर्ट

यह बहुत ही शक्तिशाली बात है कि एक विचार अनेक भावनाओं को जन्म दे सकता है और अनेक परिणामों को जन्म दे सकता है।
आप कह सकते हैं कि यह एक धागे की तरह है जो कई स्थितियों को आपस में जोड़ता है, और प्रत्येक स्थिति के कई परिणाम हो सकते हैं। परिणाम बुरे भी हो सकते हैं और अच्छे भी।
यह कुछ भी हो सकता है। लेकिन!
यदि आपने ‘अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने की कला’ सीख ली है तो आप जानते हैं कि आपको कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।
सब कुछ अपने आप हो जाएगा, आपको बस वहीं खड़े होकर वर्तमान स्थिति का अवलोकन करना है और देखना है कि स्थिति अपने आप कैसे संभाली जाती है।
मुझे पता है कि यह कठिन लगता है और इसे करना मुश्किल है।

खुद पर नियंत्रण रखना बहुत अभ्यास का काम है, खासकर उन परिस्थितियों में जहां आप अपना आपा खो सकते हैं। इसीलिए आत्म-नियंत्रण की उपलब्धि हासिल कर चुके लोग कहते हैं, अगर आप 'जीतने की मानसिकता' वाला व्यक्ति बनना चाहते हैं तो आपको हर दिन अभ्यास करना होगा।

यहां प्रतिदिन अभ्यास करने योग्य 7 बातें दी गई हैं।

1. आपके पास जो कुछ भी है उसके लिए कृतज्ञता व्यक्त करें। 2. हमेशा एक पर्यवेक्षक बनें। 3. खुले विचारों वाला व्यक्ति बनने का प्रयास करें। 4. प्रतिदिन 30 मिनट एक किताब पढ़ें। 5. जीवन एक विकास प्रक्रिया है। हर चीज से सीखें। 6. प्रतिदिन मौन में बैठकर ध्यान करें। 7. सफलता प्राप्त कर चुके अन्य समान विचारधारा वाले व्यक्तियों से प्रेरणा लें।

विकास की मानसिकता

“सुधार करने के लिए बदलाव ज़रूरी है, और परिपूर्ण होने के लिए बार-बार बदलाव करना पड़ता है।”
— विंस्टन चर्चिल

2017 में मैं इंटरनेट ब्राउज़ कर रहा था और मुझे 'ग्रोथ माइंडसेट' शब्द के बारे में पता चला। यह मुझे इतना आकर्षक लगा कि मैंने पूरा दिन इस पर शोध किया। मैंने इंटरनेट पर मिले हर लेख को पढ़ा, हर वीडियो देखा और इंटरनेट पर इस विषय पर जितना हो सके उतने लोगों से बात की।

आप समझ सकते हैं कि मैं 'विकास की मानसिकता' के प्रति कितनी भावुक थी। यही कारण है कि मैंने 2020 में इसी नाम से अपना ब्रांड 'माइंडसेट रीडिंग' शुरू किया। मैं विकास की मानसिकता में विश्वास करती हूं। मेरा मानना है कि सीखना कभी बंद नहीं होता, उम्र चाहे जो भी हो, आप जीवन के किसी भी पड़ाव पर वह सब कुछ सीख सकते हैं जो आप सीखना चाहते हैं।

मैं कभी-कभी अपने पिता को अपना आदर्श मानता हूँ, जो मुझसे भी ज़्यादा नई चीज़ें सीखने के शौकीन हैं। जब भी मैं निराश या हतोत्साहित महसूस करता हूँ, तो मैं उनसे प्रेरणा लेता हूँ। मेरे पिता 50 वर्ष के हैं; कुछ महीने पहले उन्होंने मुझसे लैपटॉप चलाना सिखाने को कहा ताकि वे अपने ऑनलाइन व्यवसाय के लिए बिल बनाना, इमेज एडिट करना और मार्केटिंग के लिए वीडियो एडिट करना सीख सकें।

यही बात मुझे 50 की उम्र में भी नए कॉन्सेप्ट सीखने के लिए प्रेरित करती है। मेरा मानना है कि आपमें से ज्यादातर लोग अभी 20 या 30 की उम्र के आसपास होंगे।

आपके पास बहुत सारे अवसर हैं, सीखने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें। यदि आपने पढ़ने, नए कौशल सीखने और अपने आरामदायक दायरे से बाहर निकलने की आदत नहीं बनाई है, तो अब सही समय है।

आप जो कुछ भी सीखना चाहते हैं, वह इंटरनेट पर मुफ्त में उपलब्ध है। नई चीजें सीखने में आपकी अरुचि का एक कारण यह है कि आपका दिमाग फिलहाल एक निश्चित सोच के दायरे में काम कर रहा है। आपको इसे 'विकासशील सोच' में बदलना होगा।

यदि आप स्थिर मानसिकता और विकास मानसिकता की अवधारणा से अपरिचित हैं, तो मैं आपको समझाता हूँ कि दोनों मानसिकता वाले व्यक्तियों की सोच की तुलना कैसे की जाती है।

एक निश्चित मानसिकता वाला व्यक्ति:

- मैं इस व्यक्ति जितना बुद्धिमान नहीं हूँ। - मैं यह नहीं कर सकता; यह मेरे लिए बहुत कठिन है। - मुझे चुनौती पसंद नहीं है। - मैं वही करता हूँ जो मुझे पता है। - मुझे नई चीजें सीखने में विश्वास नहीं है। - मैं इसमें अच्छा नहीं हूँ। - मैंने गलती की।

यदि आप सफल व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो संकीर्ण सोच न रखें। आजकल अधिकतर लोगों में यही सोच पाई जाती है, और वे जीवन में प्रगति नहीं कर पाते। बहुत से लोग संकीर्ण सोच वाले व्यक्ति के आसपास रहना पसंद नहीं करते।

विकासोन्मुखी मानसिकता वाला व्यक्ति:

- उनमें से हर एक प्रतिभाशाली है।
मैं अभी भी सीख रहा हूँ। मैं कोशिश करता रहूँगा।
मुझे खुद को चुनौती देना पसंद है।
- मुझे नई चीज़ें आजमाना पसंद है।
मुझे दूसरों की सफलता से प्रेरणा मिलती है।
मैं खुले विचारों वाला व्यक्ति हूं।
गलतियों से मुझे सीखने में मदद मिलती है।

मैं इस धरती पर जीवन भर विकासोन्मुखी मानसिकता रखना चाहता हूँ। आप इस मानसिकता के फायदों से अनजान हैं, ऊपर मैंने सिर्फ कुछ फायदे बताए हैं, लेकिन अगर आप इसके बारे में शोध करेंगे, तो आपको विकासोन्मुखी मानसिकता रखने के कई कारण मिलेंगे। यह कई तरह से आपकी मदद कर सकती है।

बहुत से लोग बदलाव नहीं चाहते। वे सीमित संसाधनों के साथ अपना वर्तमान जीवन जीने में आनंद लेते हैं। यह उनकी समस्या नहीं है, वे बस यह मान लेते हैं कि यही उनका भाग्य है। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि यह आपका भाग्य नहीं है।

अधिकांश सफल लोगों ने अपनी किस्मत को सीमित सोच से निकालकर अपने सपनों को साकार किया है, लेकिन कड़वी सच्चाई यह है कि आप ऐसा करना नहीं चाहते। समस्या यह है कि आपको लगता है कि आप इसके लायक नहीं हैं।

आप कौन होते हैं यह सोचने वाले कि आप किसी चीज के लायक नहीं हैं? अगर आप ऐसा सोचते हैं तो पहले खुद को उस चीज के लायक साबित करें।

संकीर्ण सोच से आप कुछ भी हासिल नहीं कर सकते। ब्रह्मांड आपको वह सब कुछ देने के लिए खुला है जिसकी आपको आवश्यकता है। लेकिन ये आप ही हैं जिन्होंने सारे दरवाजे बंद कर दिए हैं।

"अगर आप आसमान छूने का लक्ष्य रखते हैं और चांद तक पहुंच जाते हैं, तो भी ठीक है। लेकिन आपको किसी न किसी लक्ष्य के लिए तो प्रयास करना ही होगा। बहुत से लोग तो प्रयास ही नहीं करते।" - कन्फ्यूशियस

बहुत से लोग तो कोशिश भी नहीं करते और जीवन में सब कुछ पाना चाहते हैं। भला यह कैसे संभव है? कुछ पाने के लिए तो कुछ न कुछ प्रयास करना ही पड़ता है।

नए काम करने की कोशिश किए बिना ही गलतियाँ होने के डर में मत डूबो। लोग अलग-अलग तरह के काम करके ही नए कौशल सीखते हैं। जीवन में सफल होने के लिए आपको कौशल विकसित करना ही होगा।
यही कारण है कि ज्यादातर लोग नई चीजों को आजमाने से भी डरते हैं, उन्हें असफलता के डर से परेशानी होती है। ये सब बस आपका आंतरिक भय है, वह भय जिससे आप लड़ना चाहते हैं। इसलिए इस बारे में मत सोचिए कि अगर ऐसा हुआ तो क्या होगा:

- तुम फेल हो गए।
आपकी आलोचना होगी।
कोई आपका मूल्यांकन करता है।
आपने कुछ नहीं सीखा।

स्थिर मानसिकता से विकासवादी मानसिकता में तुरंत बदलाव करें

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि यह सब आपकी सोच पर निर्भर करता है। मेरा मतलब है, सचमुच। अगर आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं और सफल होना चाहते हैं, तो आपको अपनी सोच को स्थिर सोच से विकासवादी सोच में बदलना शुरू करना होगा। आप यह कैसे कर सकते हैं?
यहां एक व्यावहारिक उदाहरण दिया गया है जिससे आप अपनी सोच को तुरंत स्थिर सोच से विकासवादी सोच में बदल सकते हैं।
अगर आप किसी काम में असफल हो जाते हैं, तो कभी भी खुद से यह न कहें कि आप असफल हो गए हैं। बल्कि खुद से कहें कि आपने अभी तक अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास नहीं किया है।
मान लीजिए आप सार्वजनिक भाषण देना सीखना चाहते हैं और अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए कुछ लोगों के सामने बोलने का फैसला करते हैं। आप मंच पर जाते हैं और बोलना शुरू करते हैं, लेकिन अचानक बीच में ही आप सब कुछ भूल जाते हैं। आप श्रोताओं से जो कुछ कहना चाहते थे, वह सब भूल जाते हैं। आपका भाषण अच्छा नहीं रहा।
इस स्थिति में कभी भी खुद को यह मत कहो कि तुम असफल हो गए हो, वरना तुम दोबारा सार्वजनिक भाषण नहीं दोगे। नकारात्मक शब्दों का प्रयोग न करो।
इसके बजाय आपको क्या करना चाहिए?
तुरंत अपना ध्यान बदलने की कोशिश करें और खुद से सकारात्मक बातें कहें, जैसे:

मैंने इससे बहुत कुछ सीखा।
- मुझे दर्शकों से प्रतिक्रिया मिल सकती है।
यह मेरे लिए सीखने का एक अवसर था।
मैंने अभी तक अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं किया है।

सकारात्मक सोच की कला

"खुशी संयोग से नहीं, बल्कि चुनाव से मिलती है।"

— जिम रोहन

अगर मैं आपसे कहूँ कि आपकी खुशी आप पर निर्भर करती है, तो क्या आप मेरी बात पर विश्वास करेंगे? खैर, यह सच है।

आप चाहें तो अभी खुश रह सकते हैं। परिस्थिति चाहे जो भी हो; यह आप पर निर्भर करता है। आपके पास इस पल में खुश रहने का विकल्प है।

सकारात्मक सोच तब उत्पन्न होती है जब आप प्रसन्न होते हैं। जब आप भावनात्मक रूप से अच्छा और स्थिर महसूस करते हैं, तभी सकारात्मक सोच आती है।

जब आपको इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है, तब आपका ध्यान हमेशा कहीं और होता है। सकारात्मक सोच ही एकमात्र तरीका है जिससे आप इसे अपने मनचाहे ढंग से चलाने की कोशिश कर सकते हैं।

आप ही अपनी क्षमताओं को सीमित करते हैं।

दुनिया खुद कहती है कि मैं मुमकिन हूं, फिर तुम खुद को सीमित क्यों करते हो? तुम चीजों को अंजाम देने की कोशिश नहीं करना चाहते। सच तो यह है कि तुम चाहते हो कि सब कुछ अपने आप हो जाए, और तुम कोई कदम नहीं उठाना चाहते।

हर कोई अपने जीवन में खुश और सफल होना चाहता है, लेकिन समस्या यह है कि वे इसके लिए मेहनत नहीं करना चाहते। वे बस चाहते हैं कि कोई और उन्हें यह सब दे दे।

अगर आप कुछ पाना चाहते हैं तो उसके लिए मेहनत करनी पड़ेगी। यही सच्चाई है। कोई आपकी ज़िम्मेदारी और आपकी समस्याओं को अपने ऊपर नहीं लेगा। जीवन की लड़ाई आप खुद लड़ सकते हैं और अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं।

याद रखें, हमारे दिमाग में ऐसी क्षमताएं हैं जिनके बारे में हमें अभी तक पता नहीं है। हम इसका उपयोग केवल यह परखने के लिए कर सकते हैं कि यह कितनी दूर तक जा सकता है। इसलिए, अपने दिमाग की शक्ति से चीजों को साकार करें।

अपने साथ समय बिताएं

सबसे महत्वपूर्ण बात है खुद को अभिव्यक्त करना। जब आप खुद के साथ कुछ समय बिताते हैं, तो आप अपने बारे में सीखते हैं।

हम दुनिया के बारे में सब कुछ सीखते हैं, लेकिन एक चीज जिसके बारे में हम नहीं सीखते, वह है हम कौन हैं। अगर हम थोड़ा समय खुद के साथ बिताएं, तो हम समझ सकते हैं कि हम कौन हैं और हम सबसे ज्यादा क्या चाहते हैं।

उत्तर हमारे भीतर ही मौजूद है, बस हमें अभी तक पता नहीं है। अपने भीतर गहराई से उतरने का प्रयास करें। आपको शांति मिलेगी।

जितना अधिक आप स्वयं के साथ समय बिताएंगे, उतना ही आप अपने अनूठे गुणों को समझ पाएंगे। आप अपनी शक्तियों और कमजोरियों दोनों को जान पाएंगे। दिनभर में अपने लिए कुछ समय निकालें, जिसमें आप 30 से 50 मिनट स्वयं के साथ बिता सकें।

धीरे-धीरे आपको स्वयं होने की शक्ति का एहसास होगा। अपने सच्चे स्वरूप को जानना महत्वपूर्ण है।

सादगी से जियो, कम अपेक्षा रखो और बहुत कुछ दो

जीवन की सबसे अच्छी चीजों में से एक है अपने जीवन को सरल बनाना। लोग पहले जीवन को कठिन बना देते थे। सीधे शब्दों में कहें तो, "जीवन सरल है, हम इसे कठिन बना देते हैं।"

हर चीज अभ्यास से आती है। अगर आप अपने जीवन को सरल बनाना सीखना चाहते हैं, तो आपको अभ्यास करना होगा। आपको बहुत कुछ करने की जरूरत नहीं है, बस सुबह उठें और अपने नियमित काम करें।

लेकिन ध्यान रखें कि अपने दिमाग पर किसी भी तरह का दबाव न डालें, जैसे:

- नकारात्मक विचार।
- अनावश्यक बातों की चिंता करना।
- आगे क्या करना है।

किसी भी काम को पूरा करने का दबाव।

- एक बड़ा लक्ष्य हासिल करना।

एक दिन के लिए अपने जीवन को सरल बनाएं और देखें कि आपका जीवन कैसे बदलता है। शुरुआत में आपको छोटे-छोटे बदलाव नज़र आएंगे। लेकिन जैसे-जैसे आप इसे हर दिन अपनाएंगे, बड़े बदलाव होने लगेंगे।

जब आप दूसरों की मदद करने या उन्हें कुछ देने में विश्वास रखते हैं, तो ब्रह्मांड आपके पक्ष में काम करेगा। आपके पास कितना है, इस बारे में न सोचें, आप थोड़ी-थोड़ी शुरुआत कर सकते हैं। आपको अनेक रूपों में और अधिक प्राप्त होगा; यही ब्रह्मांड की शक्ति है, यह इसी तरह काम करता है। ब्रह्मांड आपको तब देगा जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होगी।

ये छोटी-छोटी चीजें हैं जिनका अभ्यास करके आप सकारात्मक अवस्था में रह सकते हैं। अपने आस-पास देखिए, आपको ऐसी बहुत सी चीजें मिलेंगी जो आसानी से आपका ध्यान भटका सकती हैं।

इन चीजों का नियमित अभ्यास करके आप कल्पना से परे कई सकारात्मक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

अपने मन पर अधिक ध्यान केंद्रित करें

आपका दिमाग ही आपका सबसे शक्तिशाली हथियार है। यही एकमात्र कारण है कि वे आपके दिमाग का इस्तेमाल करना चाहते हैं। हमारा दिमाग एक शक्तिशाली मशीन है, जो एक ही समय में कई काम एक साथ कर सकता है।

हम मन की क्षमताओं को नहीं जानते; हमने कभी इसका अनुभव नहीं किया। दूसरों को अपने मन को प्रभावित न करने दें, बल्कि इसके प्रति सचेत रहें। केवल वही जानकारी ग्रहण करें जो आपको लगता है कि आपके लिए लाभदायक होगी।

यह तो बस शुरुआत है, आगे और भी कई तरीके होंगे जिनसे वे आपके दिमाग में बेकार की बातें भरने की कोशिश करेंगे। खुद को बचाना आपके हाथ में है।

हमारा दिमाग एक उपकरण है। इसका उपयोग कैसे करना है, यह आप पर निर्भर करता है।

अब समय आ गया है कि आप यह निर्णय लें कि अब आप किसी को भी अपने मन को नियंत्रित या प्रभावित नहीं करने देंगे। आपके मन पर आपका पूर्ण अधिकार और नियंत्रण है। आप ही तय करेंगे कि क्या ग्रहण करना है और क्या नहीं।

अभी इसी क्षण में रहो!

हर कोई वर्तमान में जीना चाहता है। लोग जानते हैं कि वर्तमान क्षण में रहना सुखद होता है। लेकिन यह करना मुश्किल है। आप वर्तमान में रह तो सकते हैं, लेकिन कब तक?

यह मन की एक ऐसी अवस्था है जहाँ आप अकेले अपने आप से मिलते हैं। जब आप अकेले अपने आप से मिलते हैं, तो आपके अलावा कोई और नहीं होता। बस आप ही होते हैं।

सकारात्मक सोच की कला का अर्थ है स्वयं के साथ एक ऐसी अवस्था में होना जहाँ आप स्वयं को पूरी तरह से आत्मसात कर लेते हैं। आप अपने आसपास घटित हो रही घटनाओं से अवगत होते हैं, इसलिए कोई भी निर्णय लेते समय आप पूरी तरह से स्पष्ट हो सकते हैं।

सकारात्मक लोगों के साथ रहो

"अपने आस-पास केवल उन्हीं लोगों को रखें जो आपको आगे बढ़ने में मदद करेंगे।"

— ओपरा विन्फ्रे

आपके जीवन के सबसे अच्छे निर्णयों में से एक यह होगा कि आप किन लोगों के साथ अपना समय बिताना पसंद करते हैं और उन लोगों से आप क्या सीख रहे हैं, इसके बीच चुनाव करें।

आपको ऐसे लोगों को चुनना चाहिए जो किसी भी परिस्थिति में आपका साथ देंगे।

अधिकांश लोग एक-दूसरे का साथ नहीं देते; लोग कहते हैं कि वे अपने दोस्तों के लिए कुछ भी कर सकते हैं। लेकिन हकीकत कुछ और ही होती है, जब जरूरत पड़ती है तो वही दोस्त साथ नहीं देता। यही आज की दुनिया की कड़वी सच्चाई है।

आस-पास का वातावरण क्या है?

आपके परिवेश में आपके करीबी लोग, दोस्त, रहने का स्थान और वे लोग शामिल हो सकते हैं जिनके साथ आप अपना अधिकांश समय बिताते हैं; ये चीजें बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये आपके जीवन के आधार स्तंभ हैं। भविष्य में, आपका परिवेश ही तय करेगा कि आप कितने सफल होंगे।

अच्छे लोगों के साथ रहें, जिनका दृष्टिकोण विकासोन्मुखी हो और जो सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हों। यही वे लोग हैं जो आपका समर्थन कर सकते हैं और आपसे अधिक गहराई से जुड़ सकते हैं।

दुनिया के सबसे सफल लोग हमेशा ऐसे लोगों के साथ रहे हैं जो उनके काम पर विश्वास करते हैं। आपकी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप किन लोगों के साथ समय बिताते हैं; आपको उन लोगों से भी दूरी बनानी चाहिए जो आपके साथ नकारात्मक भावनाएं साझा करते हैं।

परिवेश क्यों महत्वपूर्ण है?

किसी भी व्यवसाय की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि उद्योग जगत के लोगों के साथ आपके कैसे संबंध हैं।

अगर आप किसी भी व्यवसाय या उद्योग की जांच करेंगे तो वहां काम करने वाले लोग आपको बताएंगे कि लोगों की मानसिकता ही वह चीज है जिसने उन्हें व्यवसाय में बनाए रखा है।

जितने अच्छे रिश्ते होंगे, उतना ही अधिक पैसा मिलेगा।

सही परिवेश महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको सही मानसिकता विकसित करने में मदद करता है। यदि आप यह जानते हैं कि लोग अपने कार्यों, शब्दों, विचारों और ऊर्जा से दूसरों के मन को कैसे प्रभावित करते हैं, तो आप परिवेश के महत्व को समझ सकते हैं।

हम अपने परिवेश के ही उत्पाद हैं।

आप जो कुछ भी करते हैं, बोलते हैं या सोचते हैं, वह सब आपका अपना विचार नहीं होता। हम सभी अतीत में किसी न किसी से प्रभावित हुए हैं। बचपन से ही हमने कई ऐसे आदर्शों को देखा है जिनके जैसा हम बनना चाहते थे।

हर जानकारी हमारे मस्तिष्क की अवचेतन स्मृतियों में संग्रहित होती है और ये डेटा (विचार, धारणाएं, कहानियां आदि) तब सामने आते हैं जब इनकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। इसलिए वास्तव में हमारे अधिकांश विचार हमारे अपने नहीं होते।

इसीलिए हमें बचपन से ही बच्चों को किताबें पढ़ने के लिए प्रेरित करना चाहिए। और उन्हें एक अच्छे मार्गदर्शक के साथ रहने देना चाहिए। एक ऐसा मार्गदर्शक जो वर्तमान में घटित घटनाओं और भविष्य के लिए तैयारी करने के तरीकों के बारे में अच्छी तरह से शिक्षित हो।

हम वास्तव में अपने परिवेश और समाज के ही उत्पाद हैं।

अच्छे या बुरे उत्पाद बनना हमारे अपने हाथों में है।

सकारात्मक बनाम नकारात्मक लोग

आप जिन लोगों के साथ समय बिताते हैं, उनकी ऊर्जा और सकारात्मक ऊर्जा का आप पर बहुत प्रभाव पड़ता है। अगर आप सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के साथ समय बिताते हैं, तो आपका मन और शरीर दिन भर शांत रहेगा।

लेकिन अगर आप अपना समय किसी ऐसे नकारात्मक व्यक्ति के साथ बिताते हैं जो हमेशा अपने जीवन में घटित होने वाली नकारात्मक बातों के बारे में ही बात करता है, तो आप भी उन नकारात्मक ऊर्जा को अपने जीवन में ले आते हैं। इसलिए सावधान रहें कि आप किसके साथ समय बिताते हैं।

मेरी सलाह यह होगी कि आप अपना समय ऐसे व्यक्ति के साथ बिताएं जो आपको निराश होने पर हौसला दे और प्रेरित करे। बुरे समय में आपकी मदद करने वाले ही सच्चे मददगार होते हैं।

आजकल सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर लोग मिलना मुश्किल है; चारों ओर इतनी नकारात्मकता फैली हुई है। अगर आप सकारात्मक लोगों के साथ रहना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको खुद एक सकारात्मक व्यक्ति बनना होगा।

सकारात्मक ऊर्जा सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करती है।

यदि आप इन लोगों के समूह में रहना पसंद करते हैं और रहना चाहते हैं, तो आपको पहले इन लोगों जैसा बनना होगा।

हमेशा सकारात्मक विचार और नेक इरादे रखें। इससे आपको ऐसे व्यक्ति से मिलने की संभावना अधिक होगी जो आपके जैसी ही सकारात्मक ऊर्जा रखता हो।

हर चीज़ आपकी शिक्षक है

आस-पास का वातावरण महत्वपूर्ण है, लेकिन यदि आपके पास सीखने की मानसिकता है तो आप इस दुनिया में किसी भी चीज़ से सीख सकते हैं। जिज्ञासु बनें और सीखने के लिए तैयार रहें, जो आवश्यक हो उसे लें और आगे बढ़ें।

यह आप पर निर्भर करता है कि आप क्या सीखना चाहते हैं। पूरी दुनिया आपकी शिक्षक है, बस बाहर निकलकर देखिए कि आपको क्या पसंद है और क्या नहीं; जो पसंद आए उसे अपना लीजिए और जो नापसंद हो उसे छोड़ दीजिए। बात इतनी ही सरल है।

एक विद्यार्थी बनें और सीखने के लिए तत्पर रहें।

असंभव को संभव कर दिखाओ

"शुरुआत करने के लिए महान होना जरूरी नहीं है, लेकिन महान बनने के लिए शुरुआत करना जरूरी है।"

— ज़िग ज़िग्लर

हम इस दुनिया में सब कुछ हासिल कर सकते हैं। यह सिर्फ चीजों को देखने के नजरिए और उनके प्रति आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है।

प्रेरणा आपको प्रक्रिया शुरू करने के लिए प्रेरित कर सकती है, लेकिन दीर्घकालिक लक्ष्य के लिए आपको दृढ़ संकल्पित होना होगा। अधिकांश लोग अपनी क्षमताओं पर विश्वास नहीं करते; या यह नहीं जानते कि वे क्या-क्या कर सकते हैं।

आप असंभव को संभव बना सकते हैं, बस आपको यह विश्वास होना चाहिए कि आप इसे कर सकते हैं।

क्या असंभव है?

इस दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है। यह शब्द ही कहता है कि मैं संभव हूँ। हमें शुरू से ही दूसरों की तरह काम करने और वही बातें कहने के लिए तैयार किया गया है जो दूसरे कर रहे हैं और कह रहे हैं। यदि आप इन नियमों का पालन करते हैं, तो आपको भी वैसे ही परिणाम और नतीजे मिलेंगे।

अगर आप इस नियम को तोड़कर असंभव को संभव करना चाहते हैं, तो सिस्टम के बंधन में मत बंधिए। व्यवस्था को तोड़िए और अपने नियम खुद बनाइए। आप कुछ भी बन सकते हैं और जो चाहें कर सकते हैं, आपको दूसरों के नियमों का पालन करने की ज़रूरत नहीं है; आप वही कीजिए जो आपको अच्छा लगे।

खुद पर भरोसा रखें और देखें क्या होता है। कभी-कभी आपको बस अपने मन और शरीर को आराम देना होता है और देखना होता है कि चीजें कैसे बदलती हैं।

आपको हमेशा योजना की आवश्यकता नहीं होती है

बिना योजना के क्या होगा, इस बात से मत डरो। इस दुनिया में किसी के पास भी अपने जीवन के लिए कोई सफल योजना नहीं होती। हर किसी का जीवन एक रोलरकोस्टर की सवारी की तरह है, जिसमें बहुत सारे उतार-चढ़ाव आते हैं।

आपको हर बात समझने की ज़रूरत नहीं है। बस जीवन का आनंद लीजिए। जीवन तभी अधिक सार्थक होता है जब आप उसे जीते हैं।

कभी-कभी आपको बस गहरी सांस लेने, भरोसा करने, सब कुछ छोड़ देने और यह देखने की जरूरत होती है कि आगे क्या होता है।

जब मैं तनाव में होता हूँ, तो मैं खुद भी यही करता हूँ। जब चीजें ठीक नहीं होतीं, तो मैं बस आराम करता हूँ और सब कुछ छोड़ देता हूँ। कुछ साधु भी 'छोड़ देने' की इसी तकनीक का पालन करते हैं, जिसमें वे भी यही करते हैं। वे बस अपने शरीर को आराम देते हैं, आँखें बंद करते हैं और चमत्कार देखते हैं।

अपनी वास्तविक क्षमता को पहचानें

जो लोग असाधारण काम कर सकते हैं और जीवन में बड़ी सफलता प्राप्त कर सकते हैं, वे कोई अलग लोग नहीं हैं, वे आप और मेरे जैसे ही लोग हैं।

फर्क सिर्फ इतना है कि वे अपनी असली क्षमता को जानते हैं, उन्होंने यह महसूस कर लिया है कि वे जीवन में क्या हासिल कर सकते हैं। अगर आप भी अपनी असली क्षमता को पहचानें और उसे साकार करें तो आप भी ऐसा ही कर सकते हैं।

आप अपनी क्षमताओं का पता कैसे लगा सकते हैं?

आपको क्या पसंद है और क्या नहीं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। अगर आप असंभव को संभव करना चाहते हैं, तो बस अपने लक्ष्य पर दृढ़ निश्चय कर लीजिए।

आप अपने जीवन का निर्णय स्वयं लें, किसी और को यह तय न करने दें कि आपको क्या करना चाहिए। यदि कोई और आपको बताएगा कि आपको क्या करना चाहिए, तो आप हमेशा उनके गुलाम बने रहेंगे। आपको लीक से हटकर सोचना होगा। यदि आप उच्च उपलब्धि हासिल करने वालों की सूची में शामिल होना चाहते हैं...

"नया लक्ष्य निर्धारित करने या नया सपना देखने के लिए आपकी उम्र कभी भी बहुत ज्यादा नहीं होती।"

- मलाल यौसफ्जई

30 दिनों में अपना जीवन बदलें

विचार तो सस्ते होते हैं, लेकिन उन्हें अमल में लाना महंगा पड़ता है।

— शेन पेरिश

अभ्यास ही सब कुछ है। इस अध्याय में, हम चर्चा करेंगे और सीखेंगे कि आप मात्र 30 दिनों में कोई भी कौशल कैसे विकसित कर सकते हैं।

किसी भी कार्य को शुरू करने के लिए सीखना सबसे महत्वपूर्ण है। पहले आपको ज्ञान प्राप्त करना होगा, फिर उस जानकारी को अपने जीवन में लागू कर सकते हैं। यह आपका पहला कदम है। इस चरण में जितना हो सके उतनी जानकारी प्राप्त करें। आपको उस कौशल के बारे में सब कुछ सीखना होगा।

जब आपको ज्ञान प्राप्त हो जाए तो आपका अगला कदम उसे लागू करना होगा।

यदि आप कोई आदत विकसित करना चाहते हैं, तो आपको उचित ज्ञान का उपयोग करना चाहिए। बिना उपयोग किए आप कुछ भी नहीं सीख पाएंगे और न ही कोई आदत बना पाएंगे।

किसी भी नए कौशल को सीखने में निरंतरता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रतिदिन अभ्यास किए बिना आप आगे नहीं बढ़ पाएंगे और सीख नहीं पाएंगे। आपको इसे प्रतिदिन करना होगा। निरंतरता बहुत जरूरी है।

किसी भी क्षेत्र में, न केवल कौशल या आदत विकसित करने में, निरंतरता जीवन के हर पहलू में लागू होती है। हमारा मस्तिष्क इसी तरह काम करता है; जब हम किसी काम को बार-बार करते हैं, तो हमारा मस्तिष्क उसे समझकर सीख लेता है।

अगर आप सिर्फ एक या दो दिन अभ्यास करके फिर उसे छोड़ देते हैं, तो यह काम नहीं करेगा।

आपको इसे नियमित रूप से करना होगा। इससे आपके दिमाग को संकेत मिलता है कि आप यह चीज सीखना चाहते हैं। अगर आप इसे हर दिन करेंगे तो आपका दिमाग इसे याद रखेगा।

ये किसी भी कौशल या आदत को विकसित करने के मुख्य चरण हैं जो आपके जीवन को बदल सकते हैं:

1) सीखना
2) अभ्यास
3) आवेदन करें
4) निरंतरता

कुछ भी सीखना और कोई भी नया कौशल विकसित करना मुश्किल नहीं है, बस आपको सही प्रणाली का पालन करना होगा। सही नियमों का पालन करें, फिर आपको परिणाम मिलेंगे।

30 में से 30 का दृष्टिकोण

आइए जानें वो कारगर तरीका जिससे हर कोई किसी भी आदत को विकसित कर सकता है और सीख सकता है, और सही तरीके से करने पर सिर्फ 30 दिनों में अपना जीवन बदल सकता है। मैंने यह तरीका 'साहिल ब्लूम' नाम के एक क्रिएटर से सीखा है। मैं इसी तरीके का पालन करके कोई भी नया कौशल सीखता हूँ।

मेरे विचार से 30-फॉर-30 दृष्टिकोण एकदम सही है क्योंकि इसमें आपको 30 दिनों तक हर दिन सिर्फ 30 मिनट देने होते हैं। यही इस दृष्टिकोण का सीधा और सरल सिद्धांत है।

अगर आप दिन में सिर्फ 30 मिनट निकालें, तो आप वो आदत बना सकते हैं जिसे आप हमेशा से बनाना चाहते थे। याद रखें, इसमें निरंतरता बहुत महत्वपूर्ण है, सिर्फ कुछ दिनों के लिए करना काफी नहीं है। आपको इसे लगातार 30 दिनों तक करना होगा।

लगन + निरंतरता = प्रगति

जब आप मानसिक और शारीरिक रूप से एकाग्रचित्त रहेंगे, तभी आपको परिणाम देखने को मिलेंगे।

अधिकतर लोग निरंतरता बनाए नहीं रख पाते, इसीलिए वे जीवन में कभी कुछ नहीं सीख पाते।

आप दूसरों जैसे नहीं हैं; आप वह व्यक्ति हैं जो पूरी जिम्मेदारी लेते हैं और लगातार काम करते हैं।

हर कोई जल्द से जल्द परिणाम देखना चाहता है, लेकिन कुछ ही लोग इंतजार करेंगे और परिणाम लाएंगे।

छोटी-छोटी बातें बड़ी बातें बन जाती हैं।

प्रगति एक धीमी प्रक्रिया है। आपको परिणाम तुरंत नहीं दिखेंगे। धैर्य रखना महत्वपूर्ण है।

जब आप सीखना शुरू करते हैं तो प्रगति धीमी होती है। 30 दिनों तक अभ्यास करने से 30 वें दिन आपको बड़ा फर्क नज़र आएगा। आप एक बड़ा बदलाव देखेंगे। अपने आप को पहले दिन से तुलना करें जब आपको इस कौशल के बारे में कुछ भी नहीं पता था। और अब आप कितनी दूर आ गए हैं!

यही है चक्रवृद्धि का जादू। अगर आपने जेम्स क्लियर की किताब 'एटॉमिक हैबिट' पढ़ी है, तो उसमें भी हर दिन 1% बनने की इसी अवधारणा के बारे में बात की गई है।

यह 1% शुरुआत में छोटा लगता है, लेकिन लंबे समय में यह बहुत बड़ा रूप ले लेगा। यह एक स्नोबॉल प्रभाव की तरह है। परिणाम सामने आएंगे और आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे।

आपकी मानसिकता ही आपका भविष्य निर्धारित करती है।

"दुनिया को बदलने का विचार रखने वाले पागल लोग ही ऐसा कर पाते हैं।"

— स्टीव जॉब्स

आपकी सफलता आपकी सोच पर निर्भर करती है। हमारा दिमाग हमारी सबसे शक्तिशाली संपत्ति है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने सफल लोगों से मिले हैं या आप कितने पढ़े-लिखे हैं। आपका भविष्य आपकी सोच से ही तय होगा।

अपने दिमाग का सही तरीके से इस्तेमाल करके आप करोड़पति मानसिकता के रहस्यों को उजागर कर सकते हैं।

अगर आप तरक्की करना चाहते हैं और अपना भविष्य बनाना चाहते हैं, तो इंटरनेट पर ढेर सारी जानकारी उपलब्ध है। लेकिन अगर आपको यह नहीं पता कि कौन सी जानकारी सही है और कौन सी गलत, तो आप इसकी पहचान कैसे करेंगे? यहीं पर सही सोच काम आती है।

जन्म से ही आपका मस्तिष्क धोया जा चुका है।

आपको बचपन से ही प्रोग्राम किया जाता है। जब आप 5 या 6 साल के होते हैं, तब से ही आपके स्कूल के शिक्षक, आपकी संस्कृति, समाज, टीवी और मीडिया के माध्यम से आपको बहुत सारी जानकारी दी जाती है। आपके माता-पिता भी आपको प्रोग्राम करते हैं क्योंकि वे भी अपने माता-पिता के माध्यम से प्रोग्राम किए गए होते हैं।

यह हेरफेर का एक चक्र है, आप इसे एक सुव्यवस्थित प्रणाली भी कह सकते हैं, और हम सभी इसका हिस्सा हैं; अंतर केवल इतना है कि हम इसे नहीं जानते।

अगर आप इससे बाहर निकलना चाहते हैं, तो आपको यह नहीं पता कि हमारे आसपास क्या हो रहा है। दुनिया में क्या चल रहा है, इसके बारे में आपको जागरूक रहना होगा।

आज जो लोग धनी हैं उनमें से अधिकांश इस व्यवस्था को जानते हैं और उन्हें इस बात की जानकारी है कि आगे क्या होने वाला है।

आपको हर चीज़ के लिए तैयार रहना होगा। इसी तरह आप छल-कपट के इस चक्र को तोड़ सकते हैं। आप केवल धनी वर्ग की उपज हैं और वे आपका उपयोग अपने लाभ के लिए करते हैं। जब आप यह जान और समझ लेंगे, तब आपके लिए छल-कपट की इस व्यवस्था को तोड़ना आसान हो जाएगा।

मजबूत और सही सोच वाले व्यक्ति को कोई भी बहका नहीं सकता।

सही सोच ही आपकी असली पूंजी है, इसका उपयोग करके आप जो चाहें बन सकते हैं।

सफलता कोई संयोग नहीं है, सफलता एक चुनाव है।

-स्टीफन करी

भेड़चाल मत चलो और भीड़ का अनुसरण मत करो!

अगर आप सफल होना चाहते हैं, तो भेड़चाल मत चलिए। आपको अपनी सोच का एक अलग तरीका खोजना होगा ताकि आप बाकियों से अलग हो सकें।

जब तक आप भीड़ से अलग हटकर काम नहीं करेंगे, तब तक आप कोई बदलाव या प्रगति नहीं ला सकते। हर किसी का काम करने का अपना अनूठा तरीका होता है।

हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में अद्वितीय होता है, लेकिन हम सभी शुरुआत से एक ही राह पर चलते हैं। यही कारण है कि हम अपनी वास्तविक क्षमता को भूल जाते हैं। लेकिन आप दूसरों से अलग हैं, आप यह किताब पढ़ रहे हैं, और आपके पास अलग होने के तरीके हैं; और इस गलत संगत से बाहर निकलने के तरीके हैं।

आपका सामाजिक परिवेश महत्वपूर्ण है। यदि आप समान ऊर्जा और सोच वाले लोगों से घिरे हुए हैं, तो आपका भविष्य उज्ज्वल होगा।

अधिकांश लोगों के पास अपने जीवन को बदलने का कोई रास्ता नहीं होता, इसलिए वे आँख बंद करके उसी राह पर चलते रहते हैं और कहीं और नहीं जाते।

लेकिन आपने भीड़ का अनुसरण न करने का फैसला किया है। आप अपनी सोच बदलने के लिए तैयार हैं।

आप अपने आप में अद्वितीय और विशिष्ट बनें।

अपने असली स्वरूप को मत भूलो। तुम बहुत बुद्धिमान और अद्वितीय हो। ऐसा तब होता है जब तुम अपने व्यक्तित्व को पहचान लेते हो।

जब मैं कॉलेज में था, मेरे कुछ दोस्त थे; हम हमेशा ग्रुप में रहते थे। हम जहाँ भी जाते, ग्रुप में ही जाते थे। धीरे-धीरे मुझे एहसास हुआ कि मेरी अपनी कोई पहचान नहीं है। मैं कौन हूँ? कॉलेज में मेरी पहचान क्या है?

इसलिए, मैंने दो या तीन लोगों का एक छोटा समूह बनाने का फैसला किया। जब मैं कुछ महीनों तक उस छोटे समूह में रहा, तो मैंने महसूस किया कि चीजों को देखने का मेरा नजरिया बदल गया, चीजों को समझने का मेरा नजरिया बदलने लगा और आप भी गहराई से संवाद करने लगे।

समूह = कमजोर

व्यक्तिगत = मजबूत

समूह आपको कमजोर बनाता है। जब आप किसी समूह में होते हैं, तो आपकी कोई पहचान नहीं होती। आप हमेशा दूसरों की राय के आधार पर ही काम करेंगे।

लोगों की चर्चा मत करो, विचारों की चर्चा करो!

आजकल ज्यादातर लोगों को यह नहीं पता होता कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए उन्हें किस चीज पर ध्यान देना चाहिए। वे दूसरों की सफलता के बारे में बात करते रहते हैं।

किसी और ने इतने कम समय में ये उपलब्धियां कैसे हासिल कीं या किसी ने इस उम्र में कितना पैसा कमाया। लोग विचारों पर चर्चा नहीं करना चाहते; वे इस बारे में सोचना नहीं चाहते कि वे भी ऐसा कैसे कर सकते हैं और जीवन में बड़ी सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

अगर आप ठान लें तो आप सब कुछ पा सकते हैं। अपने मन पर ध्यान केंद्रित करें। अपने कार्यों और विचारों पर विश्वास रखें।

आपके पास करने के लिए बहुत कुछ है, इसलिए आपको दूसरों की सफलता के बारे में सोचने और चर्चा करने में अपना समय कभी भी बर्बाद नहीं करना चाहिए।

आप अपनी मनचाही हर चीज पा सकते हैं

"विश्वास रखो कि तुम कर सकते हो और तुम आधी मंजिल पार कर चुके हो!"

— थियोडोर रूजवेल्ट

क्या आपने कभी सोचा है कि इन बड़े-बड़े सेलिब्रिटीज, बिजनेसमैन, करोड़पतियों और अरबपतियों में क्या समानता है?

वे सभी कहेंगे कि उन्होंने कभी इन सभी सफलताओं का सपना देखा था। यदि आप उनके किसी भी साक्षात्कार को देखें, तो वे किसी न किसी सपने या इच्छा के बारे में बात करेंगे।

क्यों?

क्योंकि, अगर आप अपने जीवन में कुछ बनना चाहते हैं या कोई बड़ा लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं, तो उस लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में पहला कदम इच्छाशक्ति का होना है।

इच्छा ही किसी भी चीज का आरंभिक बिंदु है।

यह आपके विचारों, चिंतन और कल्पना के माध्यम से आपके मन में बैठ जाता है। हर किसी के मन में दिन भर में अनगिनत विचार आते हैं।

किसी भी इच्छा को रखने के लिए दृढ़ संकल्प बहुत महत्वपूर्ण है। संकल्प एक शक्तिशाली भावना की तरह है जो इच्छा के पीछे काम करती है।

विचार आते-जाते रहेंगे, लेकिन यह आपकी मंशा ही है जो उन विचारों में से किसी एक को रोककर उसे इच्छा में बदल देती है।

सबसे पहले, आपको यह तय करना होगा कि आप जीवन में क्या चाहते हैं। उस लक्ष्य के आधार पर, आपको हर दिन उसके बारे में सोचना होगा। कल्पना कीजिए कि आपने वह लक्ष्य प्राप्त कर लिया है; यह कल्पना प्रक्रिया बनावटी नहीं होनी चाहिए। अपने मन में कल्पना कीजिए कि आपने भावनाओं और इरादों के साथ वह लक्ष्य हासिल कर लिया है।

सही तरीके से करने पर इसका बहुत गहरा असर होता है। हर दिन बस 5 मिनट निकालकर यह अभ्यास करें, यकीन मानिए इससे आपकी जिंदगी बदल जाएगी।

कल्पना और अभिव्यक्ति की प्रक्रिया

आप कल्पना से शुरुआत कर सकते हैं। इसे ज़्यादा जटिल न बनाएं। अपनी आंखें बंद करें और खुद को देखना शुरू करें। खुद को मुस्कुराते हुए देखें। आप अपनी कल्पना में कुछ भी हो सकते हैं।

यह एक फिल्म की तरह है। आप अपनी फिल्म को जैसा बनाना चाहते हैं, यह पूरी तरह आप पर निर्भर करता है। आप निर्देशक हैं, आप इसे अच्छा या बुरा बना सकते हैं।

जब आप इस विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक को पूरी मंशा और भावनाओं के साथ अच्छी तरह से कर सकते हैं, तो अब आप चीजों को साकार कर सकते हैं।

आप मैनिफेस्टेशन की मदद से अपनी हर मनचाही चीज पा सकते हैं।

मैंने मैनिफेस्टेशन का उपयोग करके कई चीज़ें हासिल की हैं। अगर आप मैनिफेस्टेशन में विश्वास नहीं करते, तो आप कुछ भी मैनिफेस्ट नहीं कर पाएंगे। लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन पर एक लोकप्रिय किताब है जिसका नाम है 'द सीक्रेट'। यह किताब रोंडा बर्न द्वारा लिखी गई है। मैं संक्षेप में समझाऊंगा कि यह किताब किस बारे में है।

इस पुस्तक में चीजों को साकार करने के 3 चरणों के बारे में बताया गया है। पुस्तक में पहला चरण था पूछना। सबसे पहला कदम है ब्रह्मांड से अपनी इच्छा पूछना। यह कुछ भी हो सकता है, बस सच्ची मंशा से पूछें।

दूसरा चरण है विश्वास करना। इस चरण में आपको यह विश्वास करना होगा कि आपको अपनी मनचाही चीज मिलेगी। ब्रह्मांड की प्रक्रिया पर विश्वास करें।

अंतिम चरण है प्राप्ति। यही वह चरण है जहाँ आपको वह मिलेगा जो आप चाहते थे।

यह लेखिका रोंडा बर्न द्वारा प्रस्तुत की गई 3 चरणों वाली प्रक्रिया है।

यदि आपने ध्यान दिया हो, तो इस प्रक्रिया में इस बात पर भी जोर दिया गया है कि आप जो चाहते हैं उस पर विश्वास करें और यह मानें कि आपको वह प्राप्त होगा।

किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है कार्रवाई करना।

अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कार्रवाई करना हमेशा आवश्यक होता है।

यदि आपने ऊपर बताए गए तीनों चरण पूरे कर लिए हैं, तो बस बैठकर प्रतीक्षा करें, आपको कोई परिणाम नहीं मिलेगा।

आपको कुछ करना होगा। बिना कुछ किए आप अपनी मनचाही चीजों की ओर आकर्षित नहीं होंगे। किसी भी लक्ष्य को पाने के लिए थोड़ी-बहुत कोशिश हमेशा जरूरी होती है।

बहुत से लोग कोई कदम न उठाने की गलती करते हैं, वे बस बैठे रहते हैं और ब्रह्मांड द्वारा चीजों को प्रकट करने का इंतजार करते हैं; ऐसा कभी नहीं होगा, आपको आकर्षित करने के लिए कुछ काम करना होगा और फिर ब्रह्मांड आपको अपना लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करेगा।

अगर आप धन आकर्षित करना चाहते हैं, तो आपको एक व्यवसायी की तरह सोचना होगा। अमीरों की तरह सोचने मात्र से ही आपके जीवन में कई बदलाव आ सकते हैं। आपका दिमाग अलग तरह से काम करेगा और कुछ ही दिनों में आप देखेंगे कि धीरे-धीरे धन आपकी ओर आकर्षित हो रहा है।

"मन ही सब कुछ है। आप जो सोचते हैं, वही बन जाते हैं।"

-बुद्ध

यह ब्रह्मांड से कैसे जुड़ा है?

जब आप कुछ सोचते हैं या आपके मन में कोई विचार आता है और आप उसे लेकर दृढ़ निश्चयी होते हैं, तो आपका विचार ब्रह्मांड तक पहुंच जाता है।
सृष्टि ही सृष्टिकर्ता है, आप ब्रह्मांड से कुछ भी मांग सकते हैं और आपको वह मिल जाएगा।
आप जो भी इच्छा करेंगे, ब्रह्मांड उसे साकार करेगा, इसलिए आपको यह ध्यान रखना होगा कि आप क्या मांग रहे हैं। आपको अपनी ऊर्जा को ब्रह्मांड के साथ मिलाना होगा ताकि ब्रह्मांड आपकी इच्छा को समझ सके।
यह कितना अद्भुत है कि ये शक्तिशाली शक्तियां आपके इच्छित विचारों को साकार करने और उन्हें जीवन में लाने के लिए एकजुट होती हैं।
हमारे विचार और मान्यताएँ हमारी वास्तविकता को आकार देती हैं। इसलिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके विचार क्या हैं और वे कैसे उत्पन्न हो रहे हैं।
आपकी वास्तविकता आपके विचारों से बनेगी।

अपना उद्देश्य खोजें!

"मानव अस्तित्व का रहस्य केवल जीवित रहने में नहीं, बल्कि जीने का कोई उद्देश्य खोजने में निहित है।"

— फ्योदोर दोस्तोयेव्स्की

कोई भी नीरस जीवन नहीं चाहता। हर कोई खुश और जीवंत रहना चाहता है। यह तभी संभव है जब आपके जीवन का कोई उद्देश्य हो।

एक सार्थक जीवन जीना उस जीवन की तुलना में अधिक आनंददायक होता है जिसमें आप जो कर रहे हैं उसका आनंद नहीं लेते हैं।

जीवन में अपना उद्देश्य खोजना एक तरह से पुनर्जन्म लेने जैसा है और अब आपकी नई यात्रा शुरू होती है।

आपका उद्देश्य = नई शुरुआत

इस दुनिया में हर इंसान का जीवन का एक उद्देश्य होता है। लेकिन ज्यादातर लोगों को यह पता ही नहीं होता कि उनका उद्देश्य क्या है। वे एक दिशाहीन जीवन जीते हैं और अपनी unhappiness का दोष दूसरों पर डालते हैं।

हर किसी का कोई न कोई उद्देश्य होना चाहिए

मेरे जीवन का उद्देश्य दूसरों को बेहतर जीवन जीने का तरीका सिखाना और स्वयं सीखना है। आप भी अपना उद्देश्य खोज सकते हैं। अपने जीवन का उद्देश्य खोजने के लिए खुद पर दबाव न डालें।

बस अपनी जिंदगी जियो। अभी जो भी कर रहे हो, करते रहो। अगर तुम उसमें खुश नहीं हो, तो तुम्हारे पास उसे छोड़कर कुछ नया शुरू करने का विकल्प है।

जब तक आपको कुछ ऐसा न मिल जाए जो आपको खुशी दे, तब तक खोज जारी रखें। यह कुछ भी हो सकता है - कोई काम, विचार, अनोखी नौकरी या कुछ और। हर किसी के जीवन का एक उद्देश्य होना चाहिए ताकि वह जीवन भर खुश रह सके।

जीवन का कोई उद्देश्य न हो तो जीवन अर्थहीन हो जाता है। अगर मैं उस दिन कुछ नया न सीखूं या उसे लिखकर दूसरों को न सिखाऊं, तो मुझे लगेगा कि मैंने कुछ किया ही नहीं।

जीवन का अर्थ है अपनी प्रतिभा को खोजना। जीवन का उद्देश्य है उसे दूसरों के साथ साझा करना।

-पाब्लो पिकासो

जापान में 'इकिगाई' नामक एक सुंदर अवधारणा है। यह अवधारणा लोगों को अपने जीवन का उद्देश्य खोजने और एक सार्थक जीवन जीने में मदद करती है।

यह एक सुविचारित अवधारणा है जिसने लाखों लोगों को यह जानने में मदद की है कि उनके लिए वास्तव में क्या मायने रखता है और एक आनंदमय जीवन जीने में सहायक है।

इसी नाम की पुस्तक 'इकिगाई' जिसे लेखकों फ्रांसिस्क मिरालेस और हेक्टर गार्सिया ने लिखा है, जीवन में अपना उद्देश्य खोजने के चार सरल चरणों के बारे में बात करती है:

1) वही करो जो तुम्हें पसंद हो
2) वही करो जिसमें तुम अच्छे हो
3) दुनिया को जो चाहिए, वही करो।
4) ऐसा काम करें जिसके लिए आपको इनाम मिल सके।

ये चार सरल कदम उन सभी लोगों के लिए बहुत मददगार साबित हो सकते हैं जो अपने जीवन का उद्देश्य जानना चाहते हैं। इन चार कदमों का पालन करके आप इस दुनिया में अपने होने का कारण जान पाएंगे।
जो काम आपको पसंद है और जिसमें आप अच्छे हैं, उसे करना उतना मुश्किल नहीं है। अपनी पसंद का काम करना इस बात का संकेत है कि आपको उसे करने में पहले से ही आनंद आता है।
लेकिन हो सकता है कि यह ऐसी चीज हो जिसके लिए दुनिया तैयार न हो या दुनिया को इसकी जरूरत न हो। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपका उद्देश्य ऐसी चीज हो जिसकी दुनिया को जरूरत हो और जिसके लिए आपको पुरस्कृत किया जा सके।
आप अपने जीवन का उद्देश्य खोजने से बस कुछ ही कदम दूर हो सकते हैं। इसे समझना इतना मुश्किल नहीं है। शायद आप अभी एक सार्थक जीवन जी रहे हैं और आपको अभी तक इसका एहसास नहीं है।

किताबें जिंदगियां बदल सकती हैं

किताबें खतरनाक हो सकती हैं। सबसे अच्छी किताबों पर यह लिखा होना चाहिए, "यह आपकी जिंदगी बदल सकती है।"

-हेलेन एक्स्ले

सही समय पर सही किताब पढ़ने से आपका जीवन हमेशा के लिए बदल सकता है। शिक्षा प्राप्त करने के लिए किताबें सबसे अच्छे स्रोतों में से एक हैं।

मैं पिछले 8 वर्षों से किताबें पढ़ रहा हूँ। मैंने शौक के तौर पर किताबें पढ़ना शुरू किया था और अब मेरे घर में एक विशाल पुस्तकालय है।

मेरी ज्यादातर किताबें नॉन-फिक्शन हैं, लेकिन मुझे याद है मेरी पहली किताब फिक्शन थी, क्या आप विश्वास कर सकते हैं?

उसके बाद संयोगवश मुझे नॉन-फिक्शन पढ़ना अच्छा लगने लगा; क्योंकि मैं व्यक्तिगत विकास से संबंधित जानकारी प्राप्त करता था। इसलिए मैंने उसी से संबंधित किताबें खोजना शुरू कर दिया और ऑनलाइन मिलने वाली अधिकांश लोकप्रिय किताबें पढ़ डालीं।

अगर आप अपनी जिंदगी को पूरी तरह से बदलना चाहते हैं, तो किताबें पढ़ना शुरू कर दें।

जीवन एक निरंतर विकास प्रक्रिया है, और पुस्तक जीवन में नियमित विकास का एक स्रोत है। यदि आप नहीं पढ़ रहे हैं, तो आप विकास नहीं कर रहे हैं। हर सफल व्यक्ति आपको अधिक पुस्तकें पढ़ने की सलाह देगा।

पढ़ना सिर्फ जानकारी हासिल करने के लिए नहीं है। उत्साही पाठक आपको किताबें पढ़ने के लिए क्यों कहते हैं, इसके पीछे एक कारण है। जब आप किताबें पढ़ना शुरू करते हैं, तो आप अपनी खुद की सोच विकसित करते हैं। आप अपने मानसिक मॉडल बनाते हैं जो जरूरत पड़ने पर आपको रचनात्मक बनने में मदद करेंगे।

आप जहां भी जाएं, अपने साथ एक किताब जरूर रखें।

किताबें पढ़ने के शौकीन लोगों के लिए सबसे अच्छी आदतों में से एक यह है कि आप अपनी किताब को हर जगह अपने साथ ले जाएं। पढ़ना दुनिया में कहीं भी किया जा सकता है। अगर आप पढ़ने के शौकीन नहीं हैं, तो भी अपनी किताब को साथ ले जाना आपके लिए सबसे अच्छा सुझाव है।

प्रतिदिन पढ़ने की आदत बनाने का यह सबसे अच्छा तरीका है। मैं सभी को दिन में कम से कम एक बार पढ़ने की सलाह देता हूँ; इससे आपको अपनी पढ़ने की आदतों के प्रति जवाबदेह बनने में मदद मिलेगी। आदतें तब बनती हैं जब आप किसी विशेष कार्य को लगातार करते हैं।

पढ़ने की आदत विकसित करना सबसे अच्छे कामों में से एक है। अगर यह सलाह आपके लिए किसी भी तरह से मददगार साबित होती है, तो आप बाद में मुझे धन्यवाद देंगे।

किताबें पढ़ने का मेरा तरीका सरल है। मैं इसे जटिल नहीं बनाना चाहता। अपने समय का इस तरह से उपयोग करें कि आप पूरी तरह से आराम कर सकें और आपका दिमाग सही ढंग से काम कर सके।
और आपने जो कुछ भी पढ़ा, उस पर ध्यान दिया। आपने जो पढ़ा है, उस पर मनन करना सबसे महत्वपूर्ण है।

किताबों में अपनी अनूठी पसंद खोजें!

यह शुरुआती लोगों के लिए सबसे अच्छी सलाह में से एक है। अगर आप पढ़ने की आदत विकसित करना चाहते हैं, तो आपको पढ़ने में अपनी रुचि का पता लगाना चाहिए। आपको किताबों की वह श्रेणी ढूंढनी होगी जिसे आप पढ़ना पसंद करते हैं, जैसे जीवनी, व्यवसाय, उत्पादकता, आध्यात्मिकता, रोमांस या विज्ञान।
विषय कोई भी हो सकता है, रुचि होने का मुख्य उद्देश्य पढ़ने में निरंतरता बनाए रखना है। एक बार जब आप प्रतिदिन पढ़ने की आदत बना लेते हैं, तो आप स्वतः ही अन्य विषयों को भी पढ़ने लगेंगे; यही है पढ़ने की शक्ति।
एक किताब आपको कई तरह से प्रभावित कर सकती है। मैंने प्रेरणा से संबंधित किताबें पढ़ना शुरू किया और धीरे-धीरे मैंने किताबों की कई विधाओं का पता लगाया।
इस तरह आप खुद को जान पाते हैं। आपको यह नहीं पता था कि पढ़ना शुरू करने के बाद आपको क्या पसंद आएगा।
20 से 29 साल की उम्र के कई लोगों ने मुझसे पूछा कि वे रोज़ाना पढ़ने की आदत कैसे विकसित कर सकते हैं। वे नियमित रूप से पढ़ना चाहते हैं। मैं उन्हें सलाह देता हूं कि पहले अपनी रुचियों को जानें और यह भी जानें कि पढ़ने के अलावा उन्हें क्या करना पसंद है।
अगर आपकी कोई ऐसी आदत है जिसे आप हर दिन करना पसंद करते हैं, तो आप उसी रुचि की कोई किताब चुन सकते हैं; ऑनलाइन बहुत सारी किताबें उपलब्ध हैं।
मान लीजिए कि आपको फिटनेस पसंद है और आप हर दिन व्यायाम करते हैं। तो आप "30 दिनों में दुबला-पतला शरीर कैसे पाएं" शीर्षक वाली कोई किताब ढूंढ सकते हैं। इससे आपको पढ़ते समय बोरियत नहीं होगी। क्योंकि अब आपको व्यायाम करना अच्छा लगता है और आप इसके बारे में पढ़कर ज्ञान भी प्राप्त कर रहे हैं।
अपनी रुचियों को जानने से आप पढ़ने के साथ जुड़े रहेंगे, भले ही आप कुछ दिनों के लिए पढ़ना बंद कर दें।

"जो आपको पसंद हो उसे तब तक पढ़ें जब तक आपको पढ़ना पसंद न हो जाए।"

-Naval Ravikant

नवल रविकांत मेरे और उन कई लोगों के लिए सबसे बड़ी प्रेरणा हैं जिन्हें ज्ञान, समझ और कुछ आधुनिक दर्शन की आवश्यकता है।

किताबें पढ़ने और अपनी पसंद को समझने की प्रक्रिया में, आपको पढ़ने का शौक हो जाएगा। एक बार पढ़ना शुरू कर दिया तो फिर पीछे मुड़ना मुश्किल हो जाएगा। आप नई-नई किताबें खोजते जाएंगे और अपनी लाइब्रेरी बनाते जाएंगे।

भौतिक पुस्तकें क्यों पढ़ें?

आप पढ़ने के लिए अपनी पसंद का कोई भी प्रारूप चुन सकते हैं। लेकिन मुझे पेपरबैक और हार्डकवर किताबें पढ़ना पसंद है। अधिकतर लोग पढ़ने के लिए डिजिटल उपकरणों को पसंद करते हैं। पढ़ने का सबका अपना-अपना तरीका होता है, कुछ लोग ऑडियोबुक सुनना भी पसंद करते हैं।

यात्रा के दौरान और घर पर काम करते या खाना बनाते समय ऑडियोबुक सुनना बहुत अच्छा रहता है। काम करते समय किताबें सुनना एक अच्छी आदत है। इससे आप एक साथ दोनों काम कर सकते हैं।

मुझे हमेशा से ही भौतिक पुस्तकों का शौक रहा है। जब मैंने पढ़ना शुरू किया, तो मैंने जो पहली किताब खरीदी थी, वह पेपरबैक थी। मुझे पन्ने पलटने में आनंद आता है। मुझे नई किताब के पन्ने की खुशबू, किताब का कवर और उसकी बनावट, सब कुछ अच्छा लगता है। मुझे भौतिक प्रतियों की हर चीज पसंद है।

यह उन कारणों में से एक है जिनकी वजह से मैं भौतिक पुस्तकें पढ़ना पसंद करता हूँ। भौतिक पुस्तकें पढ़ने के कई कारण हैं:

1) वे आपको बेहतर नींद दिलाने में मदद कर सकते हैं
2) ध्यान भटकने की संभावना कम होती है
3) आप अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं
4) आपकी आंखों का स्वास्थ्य बेहतर होगा
5) भौतिक पुस्तकों के स्वास्थ्य लाभ होते हैं
6) आपका स्क्रीन टाइम कम हो जाएगा

भौतिक पुस्तकें हमेशा से मुझे और किताबें खरीदने और पढ़ने के लिए प्रेरित करती रही हैं। जब मैं कोई किताब खरीदता हूँ, तो मुझे उसके मेरे पास पहुँचने का इंतज़ार करना अच्छा लगता है। अपनी किताब के आने का इंतज़ार करने का वो रोमांच एक अलग ही आनंद देता है।

पुस्तकों को दोबारा पढ़ने का महत्व

सौ किताबें पढ़ना कोई बड़ी बात नहीं है। लेकिन दस सर्वश्रेष्ठ किताबों को सौ बार पढ़ना वाकई अद्भुत है। एक बार पढ़ने पर आपको कुछ स्पष्टता मिलती है, लेकिन उसी किताब को दोबारा पढ़ने पर आपको उसकी और भी गहरी समझ मिलती है।

क्योंकि हमारा दिमाग इसी तरह काम करता है; जब हम बार-बार पढ़ते हैं तो हमें नई-नई चीजों से परिचय होता है; हमारा मस्तिष्क किताब में पढ़ी गई जानकारी के एक ही अंश पर कई विचारों को आपस में जोड़ देता है।

मुझे एक ही समय में कई किताबें पढ़ने की आदत है। अक्सर जब मुझे कोई किताब पसंद आती है, तो मैं बाकी किताबें छोड़कर वही किताब पढ़ने लगता हूँ जो मुझे सबसे ज्यादा पसंद होती है।
ऐसा करने से मुझे पता चलता है कि मैं क्या पढ़ रहा हूं और मुझे क्या पढ़ने में रुचि है, ताकि मैं अधिक गहन ज्ञान के लिए उसी पुस्तक को दोबारा पढ़ सकूं।
किताबें ज्ञान का सागर हैं। चुनने के लिए ढेरों किताबें उपलब्ध हैं, आप अपनी मनोदशा और भावनाओं के आधार पर यह पता लगा सकते हैं कि आप क्या पढ़ना चाहते हैं।
जब मैं कोई अच्छी किताब दोबारा पढ़ता हूँ तो मेरे विचारों की गुणवत्ता बदल जाती है। दोबारा पढ़ते समय विश्लेषण, समझ, धैर्य और आनंद का बहुत महत्व होता है। मेरा सुझाव है कि यदि आपको किताब का मूल संदेश समझ में न आए तो उसे बार-बार पढ़ें।
जब आप लेखक के मूल संदेश को पूरी तरह से नहीं समझते हैं तो किताब पढ़ने का क्या फायदा? एक ही किताब से आप बहुत कुछ सीख सकते हैं।
किसी किताब को दोबारा पढ़ते समय आपको अन्य विचार भी आ सकते हैं; ऐसा तब होता है जब आप पढ़ने की लय में आ जाते हैं।
फ्लो स्टेट ध्यान की एक ऐसी अवस्था है जिसमें आप किसी विशेष गतिविधि में इतने मग्न हो जाते हैं कि उसे करते समय आप किसी और चीज पर ध्यान नहीं देते हैं।

बीच में किताब छोड़ देना ठीक है

किताब को पूरा पढ़ना जरूरी नहीं है। अगर आपको पसंद न आए तो आप उसे बीच में ही छोड़ सकते हैं। ज्यादातर पाठकों पर हर किताब को पूरा पढ़ने का दबाव होता है। किताब को पूरा पढ़ना जरूरी नहीं है।
अगर आपको किसी किताब से जुड़ाव महसूस नहीं होता, तो उसे छोड़ देना आपकी मर्ज़ी है। अब जब आप कोई किताब खरीदते हैं, तो वह आपकी हो जाती है; आप उसमें लिख सकते हैं, चित्र बना सकते हैं और नोट्स भी बना सकते हैं।
आप चाहें तो किताब को बीच से भी पढ़ना शुरू कर सकते हैं, यह पूरी तरह आप पर निर्भर करता है कि आप किताब से कैसे सीखना चाहते हैं।
अगर मुझे कोई खास अध्याय पसंद आ जाता है तो मैं कभी-कभी किताबें बीच से पढ़ना शुरू कर देता हूं, इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, पढ़ने और सीखने में सब कुछ जायज है।
अपनी सारी किताबें पढ़ने का दबाव महसूस न करें। खुद को समय दें और अपनी पसंद की किताबें पढ़ें। आप मशीन नहीं हैं, आप इंसान हैं, आपके पास विकल्प है, आप अपनी मनोदशा और परिस्थिति के अनुसार अपनी पसंद की किताब और ज्ञान का चुनाव कर सकते हैं।
आप जो चाहें पढ़ सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप स्वयं को विकसित करना चाहते हैं, विकास कभी नहीं रुकता। सीखने की मानसिकता रखने पर हर चीज में कुछ न कुछ सीखने को मिलता है।

फिक्शन और नॉन-फिक्शन दोनों पढ़ें

मेरी पहली किताब एक काल्पनिक उपन्यास थी जिसे मैंने 19 साल की उम्र में पढ़ा था। मुझे वह किताब सच में बहुत पसंद आई थी, मुझे उसका हर हिस्सा अच्छा लगा था—किताब की कहानी, पात्र, दृश्य और लेखन शैली।

आप काल्पनिक और गैर-काल्पनिक दोनों प्रकार की पुस्तकें पढ़कर सीख सकते हैं और खुद को बेहतर बना सकते हैं। मैंने काल्पनिक पुस्तकें पढ़कर बहुत कुछ सीखा है, लेकिन मुझे गैर-काल्पनिक पुस्तकें पढ़ना भी बहुत पसंद है, वे मेरी पसंदीदा हैं। लेकिन मैं काल्पनिक पुस्तकें भी पढ़ना चाहता हूँ।

मुझे विभिन्न विधाओं की कथा पुस्तकें पढ़ने की जिज्ञासा है ताकि मैं उनकी तुलना कर सकूं और उनकी लेखन शैली को गहराई से समझ सकूं। कथा साहित्य आपको एक साथ कई चीजें प्रदान कर सकता है।

किताब चुनते समय आपके पढ़ने का एक उद्देश्य होना चाहिए। अगर कोई व्यक्ति अपनी पसंद की किताब आपके साथ साझा करता है, तो इसका मतलब है कि उसे वह किताब पसंद है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपको भी वह किताब पसंद आएगी या नहीं।

पढ़ने के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण या लक्ष्य के बिना, आप बहुत सी अनावश्यक चीजें पढ़ सकते हैं। आपके मन में एक लक्ष्य होना चाहिए, कि आप क्या पढ़ना चाहते हैं और पढ़ने से आपको क्या हासिल होगा।

इसमें कोई शक नहीं कि गैर-काल्पनिक पुस्तकें आत्म-विकास के लिए बहुत अच्छी होती हैं। आपको क्या पढ़ना पसंद है और क्या अच्छा लगता है, यह आपकी अपनी पसंद है।

नोट्स लेना महत्वपूर्ण है!

बिना नोट्स बनाए पढ़ने का कोई फायदा नहीं। अगर आप नोट्स नहीं बनाएंगे, तो पढ़ी हुई बातों पर विचार कैसे करेंगे?

किताब पढ़ना एक बात है, लेकिन नोट्स बनाना दूसरी बात है—जब आप किताब का पूरा अध्याय पढ़ लेते हैं, तो आप उस पूरे अध्याय को एक पैराग्राफ में सारांशित करके नोट्स बना सकते हैं।

आप उन नोट्स को कहीं भी पढ़ सकते हैं, आपको किताब ले जाने की जरूरत नहीं है, आप बस अपने नोट्स खोलकर पढ़ सकते हैं।

नोट्स लेने से आपका दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है और आपकी सोचने की क्षमता में सुधार होता है —क्योंकि जब आप नोट्स लेते हैं तो आप अपने शब्दों में लिखते हैं, इससे आपका दिमाग बेहतर तरीके से काम करने के लिए मजबूर होता है और आपकी सोचने की क्षमता बढ़ती है।

मैं अपने नोट्स अलग नोटबुक में लिखता हूँ। हर किसी का किताब से नोट्स लेने का अपना तरीका होता है। कुछ लोग किताब में ही लिखते हैं और यह भी नोट्स लेने का एक अच्छा तरीका है।

मुझे लिखने के लिए अपनी छोटी नोटबुक पसंद है। आप भविष्य में इन सभी नोट्स का उपयोग दूसरों की मदद करने के लिए कर सकते हैं या आप इन्हें एक किताब के रूप में प्रकाशित कर सकते हैं। अपने नोट्स की मदद से किताब लिखना एक बहुत अच्छा विचार है।

कई लेखक ऐसा करते हैं—प्रसिद्ध लेखक रयान हॉलिडे अपनी किताबें लिखने के लिए इस तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। वे "नोटकार्ड सिस्टम" नामक एक लोकप्रिय प्रणाली का उपयोग करते हैं, जिसका उपयोग आप अपनी जानकारी को वर्गीकृत तरीके से संग्रहीत करने के लिए कर सकते हैं। आप अपनी प्रत्येक जानकारी को विषय के अनुसार विभाजित कर सकते हैं।

जिज्ञासावश पढ़ें

पढ़ना मेरे जीवन की सबसे अच्छी चीजों में से एक है। कॉलेज के दिनों में मुझे पढ़ना बिल्कुल पसंद नहीं था। पता नहीं अचानक मुझे पढ़ना इतना अच्छा कैसे लगने लगा। यह सब संयोगवश हुआ।

हालांकि मुझे बचपन से ही चीजों के बारे में जानने की जिज्ञासा थी, शायद मैंने किताबों को उन विभिन्न चीजों के बारे में अधिक जानने के माध्यम के रूप में पाया जिनके बारे में मैं उत्सुक था।

यह आपकी रुचि के विषय में अधिक जानने का सबसे अच्छा माध्यम है; आपके अंदर उस विशेष चीज के बारे में जानकारी खोजने और जानने की जिज्ञासा होनी चाहिए जो आपको उत्साहित करती है।

आपको किताबों में सैकड़ों वर्षों का ज्ञान लिखा हुआ मिल सकता है, यह कितना रोचक है—और आप इस ज्ञान को किसी भी ऐसे व्यक्ति तक पहुंचा सकते हैं जो इसके बारे में जानना चाहता है।

जानकारी प्राप्त करने के लिए वीडियो देखना और किताबें पढ़ना बिल्कुल अलग बातें हैं। मुझे वीडियो देखने की तुलना में पढ़ना अधिक पसंद है।

जब आप पढ़ते हैं, तो आप सिर्फ पढ़ ही नहीं रहे होते, बल्कि आपका पूरा ध्यान किताब पर केंद्रित होता है। आपका ध्यान किसी भी चीज़ से नहीं भटकता। आप पढ़ने में पूरी तरह लीन हो जाते हैं। जानकारी हासिल करने के लिए मैं वीडियो देखने के बजाय पढ़ना ही पसंद करता हूँ।

बीस की उम्र में मैंने जीवन के 21 सबक सीखे

“आपके बीसवें दशक का बहुत महत्व है। जीवन के सबसे निर्णायक क्षणों में से अस्सी प्रतिशत पैंतीस वर्ष की आयु तक घटित हो जाते हैं।” – मेग जे

1. आपका परिवार सबसे महत्वपूर्ण है

आपका परिवार सर्वोपरि है। आपको यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि अगर आप किसी भी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो आपका परिवार हमेशा आपका साथ देगा और हर परिस्थिति में आपके साथ खड़ा रहेगा।

2. समय सबसे मूल्यवान वस्तु है।

हर किसी के पास सिर्फ 24 घंटे होते हैं, इसलिए यह आप पर निर्भर करता है कि आप इस समय का उपयोग कैसे करते हैं। कुछ लोग अपना समय कोई कौशल सीखने में बिताते हैं, तो कुछ लोग सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करते हुए इस समय को बर्बाद करते हैं।

यह समय कभी नहीं आएगा, इसलिए सावधान रहें और अपने समय का बुद्धिमानी और प्रभावी ढंग से उपयोग करें।

3. सुनने की शक्ति को पहचानें।

अधिकांश लोग कभी सुनते ही नहीं। संवाद नए दोस्त बनाने का सबसे अच्छा तरीका है और इससे आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। सिर्फ जवाब देने के लिए मत सुनो, बल्कि उस पर विचार करो, मनन करो और फिर जवाब दो।

4. अपने दोस्तों को सोच-समझकर चुनें।

दोस्त आपकी ज़िंदगी बना भी सकते हैं और बिगाड़ भी सकते हैं। बहुत ज़्यादा दोस्त मत बनाओ, अपने दोस्तों का दायरा छोटा रखो।

आपके दोस्त सच्चे होने चाहिए, नकली नहीं। उन्हें आपका हौसला बढ़ाना चाहिए, आपको प्रेरित करना चाहिए और आपके जुनून में आपका साथ देना चाहिए।

5. दूसरों से अपनी तुलना करना बंद करें

आप अद्वितीय हैं, इस दुनिया में किसी और से अपनी तुलना न करें। इस दुनिया में हर किसी का अपना अनूठा व्यक्तित्व होता है। आप 'आप' हैं।

खुद को जानो, अपनी असली क्षमता को पहचानो, और फिर देखो कि तुम इस दुनिया में कितना कुछ हासिल कर सकते हो। तुम्हें अभी अपनी क्षमताओं का पता नहीं है।

6. अतिरिक्त आय का साधन बनाएं

अगर आपकी उम्र 20 से 29 के बीच है, तो साइड इनकम का कोई जरिया बनाने पर ध्यान दें। यह सबसे अच्छे विकल्पों में से एक है, यकीन मानिए, बाद में आप मुझे धन्यवाद देंगे।

आप ऑनलाइन यह पता लगा सकते हैं कि किसी भी क्षेत्र में साइड बिजनेस कैसे शुरू करें। यदि आपको उस क्षेत्र पर पूरा भरोसा है, तो अपना साइड बिजनेस शुरू करें।

7. आप जो कर रहे हैं उस पर विश्वास रखें।

आपको खुद पर विश्वास करना होगा; जब आप किसी चीज पर विश्वास करते हैं, तो आपका आधा काम हो जाता है। केवल विश्वास ही इसे संभव बनाता है।

अगर आप विश्वास रखें तो आप कुछ भी कर सकते हैं।

8. भौतिकवादी चीजों पर खर्च न करें।

अगर आप सफल होना चाहते हैं, तो भौतिकवादी चीजों के पीछे मत भागिए—ऐसा करने से आप अपने 20 के दशक को बर्बाद कर सकते हैं।

भौतिक वस्तुएँ थोड़े समय के लिए ही डोपामाइन का स्राव करती हैं। आपको 20 की उम्र में खुद पर नियंत्रण रखना होगा।

9. ऑनलाइन आप क्या उपभोग कर रहे हैं, इस बारे में जानकारी रखें।

इंटरनेट स्वतंत्रता का प्रतीक है। आप जो चाहें उसका उपभोग कर सकते हैं। लेकिन आपको यह भी समझना होगा कि यदि आप इस बात से अवगत नहीं हैं कि आप क्या उपभोग कर रहे हैं, तो यह आपको नुकसान पहुंचा सकता है। आप इंटरनेट से अच्छी चीजें ले सकते हैं और बुरी चीजों को छोड़ सकते हैं।

10. कौशल विकास पर ध्यान केंद्रित करें

किसी भी उद्योग में कौशल ही भविष्य की कुंजी है। यदि आपके पास कोई विशेष कौशल है, तो आप भविष्य में टिके रह सकते हैं। आपको कौशल विकास पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

11. जीवन वही है जो आप इसे बनाते हैं

आप अपनी जिंदगी को कैसा बनाना चाहते हैं, यह पूरी तरह से आपके हाथ में है। आपके फैसले बहुत मायने रखते हैं, आपकी सोच बहुत मायने रखती है, और आप चीजों को कैसे करते हैं और कैसे कदम उठाते हैं, यह सब बहुत मायने रखता है।

12. किताबें पढ़ने की आदत डालें।

अगर आप जीवन में कुछ चीजें जल्दी सीख लेते हैं, तो वे हमेशा आपके साथ रहती हैं। पढ़ने की आदत डालना सबसे अच्छी चीजों में से एक है जिसे आप अपनी 20 की उम्र के शुरुआती दौर में विकसित कर सकते हैं।

अगर आप नियमित पाठक नहीं हैं, तो बस इसके बारे में सोचें और हर दिन किताबें पढ़ना शुरू करें—यह आपका जीवन बदल देगा।

13. हमेशा नेक इरादे रखें

सकारात्मक सोच वाले लोग सकारात्मक सोच वाले लोगों को आकर्षित करते हैं। अगर आपकी मंशा अच्छी है तो आप हमेशा सबके चहेते रहेंगे।

अपने आसपास के लोगों के प्रति अच्छे भाव और नेक इरादे रखना सुनिश्चित करें।

14. दुनिया के मौजूदा रुझानों से खुद को अपडेट रखें!

आपको अपने आसपास की घटनाओं से अवगत रहना चाहिए। अपने आस-पास के रुझानों के बारे में सोचने और समझने के लिए एक खुला दृष्टिकोण रखें।

दुनिया में हर दिन होने वाले बदलावों के साथ खुद को अपडेट रखें।

15. धन सृजन पर ध्यान केंद्रित करें

धन ही सच्ची स्वतंत्रता है। यदि आप धन अर्जित करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो भविष्य में आप कभी भी कंगाल नहीं होंगे। यह आपको अपनी इच्छानुसार कुछ भी करने की पूर्ण स्वतंत्रता देता है।

16. बड़े फैसले लेने में अधिक समय व्यतीत करें

आपके जीवन की प्रगति आपके द्वारा लिए गए निर्णयों पर निर्भर करती है। भावनाओं में बहकर बड़े निर्णय न लें।

जब आप कोई ऐसा निर्णय लें जो आपके जीवन को बदल देने वाला हो, तो उसके हर पहलू पर विचार करें।

17. अपने विचार लिख लें

अपने विचारों को लिखना एक तरह की थेरेपी है। हर सुबह लिखने की आदत डालें और अपने विचारों के लिए एक छोटी डायरी रखें।

18. बड़ों की बातें ध्यान से सुनें।

जब हम 20 की उम्र में बड़े हो रहे होते हैं, तो हमें लगता है कि हम दुनिया के बारे में सब कुछ जानते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि हम दुनिया के बारे में कुछ भी नहीं जानते।

इसलिए कृपया बड़ों की बातों को ध्यान से सुनें, वे आपको दुनिया, रिश्तों, दोस्ती, पैसे, जीवन आदि के बारे में जो कुछ भी सिखा रहे हैं, उसे समझें।

19. अपने अतीत से सीखना और बेहतर विकल्प चुनना

जीवन सीखने का खेल है। सीखना कभी बंद नहीं होता। 20 की उम्र में गलतियाँ करने से किसी को फर्क नहीं पड़ता।

आपके पास अपने अतीत से सीखने और अपने भविष्य को बेहतर बनाने का मौका है।

20. जीवन एक फिल्म है, आप उसमें मुख्य भूमिका निभा रहे हैं।

अगर आप गौर से सोचें तो आपको एहसास होगा कि जीवन एक फिल्म है और आप उसके मुख्य किरदार हैं। और हमारा पूरा जीवन, शुरू से अंत तक, ईश्वर द्वारा निर्देशित होता है।

21. अंत में सब कुछ अर्थहीन हो जाता है।

आपने अपने जीवन में चाहे जो भी हासिल कर लिया हो, अंत में आपको मरना ही है, यही जीवन की सच्चाई है।

अंत में तो सभी को मरना ही है। खुश रहो और जो कुछ भी तुम्हारे पास है, उसके लिए आभारी रहो।

ध्यान केंद्रित करने की कला

"जिस चीज़ पर आप ध्यान केंद्रित करते हैं, वह बढ़ती है; जिस चीज़ के बारे में आप सोचते हैं, उसका विस्तार होता है; और जिस चीज़ पर आप मनन करते हैं, वही आपका भाग्य निर्धारित करती है।" — रॉबिन शर्मा

हमारा मुख्य लक्ष्य क्या है? और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम जिन चीजों को करना चाहते हैं, उन पर ध्यान कैसे केंद्रित करें? ये सवाल हर किसी के मन में हैं।

अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्य पर ध्यान केंद्रित करना आसान नहीं होता। मैं भी इस स्थिति से गुज़र चुका हूँ, जब मैं किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना चाहता था तो कई चीज़ों से मेरा ध्यान भटक जाता था।

पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने और अपने काम को एकाग्रता से करने के लिए कुछ प्रणालियाँ, कुछ सुझाव और मार्गदर्शन मौजूद हैं।

आजकल 30 मिनट के एकाग्रता अभ्यास के लिए अपने मन को प्रशिक्षित करना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे आपका मन शांत होगा और आप अपने कार्यों पर अधिक ध्यान केंद्रित कर पाएंगे। ध्यान आपको न केवल एकाग्रता बढ़ाने में मदद करेगा, बल्कि जीवन में कई अन्य उपयोगी चीजों में भी सहायक होगा।

ध्यान लगाने का एक सबसे बड़ा लाभ एकाग्रता में वृद्धि है। आप तुरंत अपने मन में शांति और शरीर में आराम महसूस कर सकते हैं।

मैं लगभग तीन साल से ऐसा कर रहा हूँ। मैं कह सकता हूँ कि ध्यान एकाग्रता बढ़ाने का रहस्य है। मेरी दिनचर्या में 30 मिनट तक साँस लेने के व्यायाम और कुछ योगासन शामिल हैं, जो मेरे स्ट्रेचिंग व्यायामों को पूरा करते हैं।

यदि आपने ये श्वास व्यायाम पहले कभी नहीं किए हैं, तो आपको इसे आजमाना चाहिए और अपने मन, शरीर और आत्मा में होने वाले बदलाव को देखना चाहिए।

सोशल मीडिया/फोन आपका ध्यान भटकाते हैं।

आजकल आपको अपने फोन और सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतनी होगी। सबसे बड़ी बात जिससे मैं भी डरता हूँ, वह है ऐप्स का एल्गोरिदम, जिसे इस तरह से डिज़ाइन किया गया है कि हर बार फोन का इस्तेमाल करते समय यह आपका ध्यान भटका देता है।

इन बड़ी-बड़ी तकनीकी कंपनियों को आपकी बुद्धि की कोई परवाह नहीं है। वे बस आपका दिमाग़ धोकर आपको अपने ऐप्स का इस्तेमाल करने के लिए मजबूर करना चाहती हैं और इस तरह वे पैसा कमाती हैं। दुनिया की इन बड़ी तकनीकी कंपनियों की यही कड़वी सच्चाई है।

हम उनके ऐप्स का रोज़ाना इस्तेमाल करते हैं और अपना डेटा भी इन तकनीकी कंपनियों को देते हैं, ताकि वे इस विशाल डेटा का उपयोग करके आपकी रुचियों, पसंद-नापसंद, पोस्ट पर आपकी प्रतिक्रिया और उनके ऐप पर तस्वीर देखते समय आपकी भावनाओं के बारे में जान सकें। वे आपके बारे में सब कुछ जानते हैं।

इस विशाल डेटा के आधार पर वे अपने एल्गोरिदम का उपयोग करके आपके फोन पर वही जानकारी दिखाते हैं ताकि वे आपको नियंत्रित कर सकें। यह डरावना है। वे आपको नियंत्रित करते हैं, आपकी भावनाओं, आपके दिमाग और आपके विचारों को नियंत्रित करते हैं।

आप खुद को कैसे बचा सकते हैं

सबसे पहले, आपको यह समझना होगा कि क्या हो रहा है। जब आप उनके इरादों से पूरी तरह अवगत हो जाएंगे, तब आपके लिए इस समस्या का समाधान करना आसान हो जाएगा।

आपको यह समझना होगा कि उनका उद्देश्य क्या है और वे दर्शकों को प्रभावित करके क्या हासिल करना चाहते हैं।

जब आप उनके इरादों को जान लेते हैं, तो आप उनसे बच सकते हैं और उन जानकारियों की पहचान कर सकते हैं जो वे इन ऐप्स के माध्यम से आपको देना चाहते हैं।

सोशल मीडिया पर कुछ खास तरह की सामग्री देखने के बाद हर दिन कई लोग ब्रेनवाश हो जाते हैं।

इंटरनेट का उपयोग करने के तरीके के आधार पर यह अच्छा या बुरा हो सकता है।

अपने दिमाग को सामग्री को छानने और उस जानकारी के बीच अंतर करने के लिए प्रशिक्षित करें जिसे वे आपको ग्रहण करवाना चाहते हैं।

हमारा दिमाग ध्यान केंद्रित करने के लिए बना है।

सोशल मीडिया और फोन के कारण होने वाले कुछ व्यवधानों की वजह से हम पहले की तरह ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं।

फोन से होने वाले व्यवधान से हम सभी को सावधान रहना चाहिए; जब आप अपना महत्वपूर्ण काम कर रहे हों तो अपना फोन किसी दूसरे कमरे में रख दें।

जब आप कोई गहन काम करना चाहते हैं तो आप अपने फोन को साइलेंट मोड पर भी रख सकते हैं।

हम सभी को प्रतिदिन अपने फोन से नोटिफिकेशन और साउंड अलर्ट की समस्या का सामना करना पड़ता है। अपने फोन का उपयोग कैसे करना है, यह पूरी तरह हमारे हाथ में है।

हम या तो फोन का इस्तेमाल सीमित कर सकते हैं या उन सभी ऐप्स को डिलीट कर सकते हैं जो हर दिन नोटिफिकेशन की आवाज़ से हमारा ध्यान भटकाते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए एक योजना बनाना बहुत ज़रूरी है।

फोन से ध्यान भटकने से हमारी उत्पादकता भी कम हो जाती है, और इसी वजह से हम अपने पसंदीदा कार्यों को पूरी एकाग्रता के साथ करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं।

जब आपके पास फोन से होने वाले व्यवधानों से बचने की एक उचित प्रणाली होगी, तभी आप अपना वास्तविक काम कर पाएंगे।

20 छोटी आदतें जो आपकी जिंदगी बदल देंगी

"आदतें आत्म-सुधार का चक्रवृद्धि ब्याज हैं" - जेम्स क्लियर

1. सुनने की कला में महारत हासिल करें

अगर आप एक बेहतरीन बातचीत करना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको अपनी सुनने की क्षमता में महारत हासिल करनी होगी। संचार में सुनना बहुत महत्वपूर्ण है।

अगर हम ध्यान से नहीं सुनेंगे तो हम दूसरे व्यक्ति को समझ नहीं पाएंगे।

2. प्रतिदिन दो पृष्ठ पढ़ें

पढ़ना किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे अच्छी आदतों में से एक हो सकता है। प्रतिदिन पढ़ने के कई फायदे हैं।

3. कम से कम एक गतिविधि बाहर करें

घर से बाहर कम से कम एक गतिविधि जरूर करें। प्रकृति की ताजी हवा में समय बिताएं और धूप का आनंद लें।

4. अपनी पसंद का कोई कौशल सीखें।

यदि आप किसी भी कौशल में अच्छे हैं, तो आपको उस कौशल में महारत हासिल करनी चाहिए ताकि भविष्य में उससे आपको लाभ मिल सके।

भविष्य उन्हीं का है जिन्होंने कुछ कौशल हासिल कर लिए हैं।

5. सुबह जल्दी उठें

सुबह जल्दी उठना आपके काम के लिए एक बेहतरीन शुरुआत हो सकती है। सुबह के समय आपकी उत्पादकता चरम पर रहेगी।

6. स्क्रीन पर बिताने का समय कम करें।

दिन में कुछ समय के लिए अपने फोन को साइलेंट मोड पर रखें या अपनी पहुंच से दूर रखें। इससे आपका स्क्रीन टाइम कम होगा और आपकी आंखों को थोड़ा आराम मिलेगा।

7. रात में पर्याप्त नींद लें

सुबह आपके दिमाग और शरीर के पूरी तरह से काम करने के लिए आपको कम से कम 8 घंटे की नींद लेनी होगी।

सब कुछ भूल जाइए, अच्छी नींद आपकी सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए।

8. अपने दैनिक कार्यों की एक सूची बनाएं।

अपने दैनिक कार्यों को व्यवस्थित करना आपके जीवन में बड़ा बदलाव ला सकता है। अपनी कार्यसूची बनाएं ताकि आप अपने दैनिक लक्ष्यों के बारे में स्पष्ट रहें।

इससे आपकी उत्पादकता भी बढ़ेगी और आप कम समय में अधिक काम कर पाएंगे।

9. नाक से सांस लें

नाक से सांस लेना आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। हर बार जब आप नाक से गहरी सांस लेते हैं, तो इससे आपका तनाव स्तर कम होता है।

10. हर सुबह कृतज्ञता व्यक्त करें

हर दिन कृतज्ञता व्यक्त करने की आदत डालें। आपके पास जो कुछ भी है, उसके लिए आभारी रहें। इससे आप ज़मीन से जुड़े रहेंगे और हमेशा खुश रहेंगे।

11. खुद में निवेश करें

अपने आप पर समय, ऊर्जा और धन का निवेश करना एक अच्छा निर्णय साबित होगा।
आपको इसका पछतावा नहीं होगा। इससे आपको खुद को और बेहतर बनाने और सीखने का मौका मिलेगा।

12. अपना बिस्तर ठीक करो

यह सबसे अच्छी आदतों में से एक है जिसे आप अपना सकते हैं। सिर्फ बिस्तर ठीक करने से ही आपका पूरा दिन का मन शांत रहेगा।

13. दिन भर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

दिन भर पानी का सेवन करने से आपका मूड बेहतर हो सकता है और आप पूरे दिन हाइड्रेटेड रह सकते हैं। इससे आपकी त्वचा भी खूबसूरत दिखेगी।

14. अकेले रहना सीखें

अगर आप खुद के साथ अच्छा समय नहीं बिताते हैं, तो आप कुछ गलत कर रहे हैं। खुद के साथ कुछ समय बिताएं, इससे आप अपने वास्तविक स्वरूप को और गहराई से समझ पाएंगे।

15. 1-2 मिनट तक ठंडे पानी से स्नान करें।

अगर आप ताजगी का अनुभव करना चाहते हैं, तो बस हर दिन दो मिनट के लिए ठंडे पानी से स्नान करें। इससे आपके मन और शरीर को तुरंत ऊर्जा मिलेगी। यह आपके जीवन को बदल सकता है।

16. सकारात्मक मानसिकता रखें

सकारात्मक सोच आपको जीवन में आगे बढ़ने में मदद कर सकती है। सही सोच आपको सफलता की ओर ले जा सकती है।

17. हर किसी के लिए हमेशा उपलब्ध न रहें।

आपका समय अनमोल है। अपने समय का सदुपयोग करें, किसी के लिए भी या किसी भी समय उपलब्ध न रहें। लोग इसका फायदा उठाने के आदी होते हैं।

उन लोगों के लिए समय निकालें जो आपकी परवाह करते हैं, आपकी बात सुनते हैं, अपना समय देते हैं और आपका सम्मान करते हैं।

18. 80/20 सिद्धांत में महारत हासिल करें

आपके 80% परिणाम आपकी 20% मेहनत से आते हैं। यह नियम किसी भी चीज़ पर लागू हो सकता है।

19. अपने लक्ष्यों को लिख लें

आप क्या हासिल करना चाहते हैं, उसे लिख लें। अपने लक्ष्यों को जानना और उन्हें लिख लेना, उनके करीब पहुंचने में थोड़ी आसानी पैदा करता है।

20. भीतर से खुश रहो।

आपको सच्ची खुशी महसूस करनी चाहिए। एक खुशमिजाज व्यक्ति सकारात्मक लोगों को आकर्षित करता है।

संचार कौशल में महारत हासिल करें

"प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए, हमें यह समझना होगा कि दुनिया को देखने का हमारा नजरिया अलग-अलग है और इस समझ का उपयोग दूसरों के साथ संवाद करने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में करना होगा।"

– टोनी रॉबिंस

आजकल संचार एक बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल बन गया है। यदि आप किसी से ठीक से संवाद करना नहीं जानते हैं, तो आप अपने आप को पूरी तरह से व्यक्त नहीं कर पाएंगे।

मुझे लगता है कि बेहतरीन संचार तभी संभव है जब आप बातचीत में पूरी तरह से शामिल हों और प्रामाणिकता का परिचय दें।

अधिकांश लोग सोचते हैं कि एक अच्छी बातचीत का सार हमारे द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली भाषा में निहित है। लेकिन यह सच नहीं है। एक अच्छी बातचीत के लिए क्या आवश्यक है? यह कुछ चीजों का मिश्रण है: आंखों का संपर्क, मुस्कान, रुचि दिखाना, पूरी तरह से उपस्थित रहना और शारीरिक हावभाव।

इसलिए, जब आप अपनी मातृभाषा में बात कर रहे हों और इन छोटी-छोटी बातों से अवगत हों, तब भी आप एक उबाऊ बातचीत को एक अच्छी बातचीत में बदल सकते हैं।

जब आप बीस वर्ष की आयु में होते हैं, तो आप संचार कौशल बहुत तेजी से सीख सकते हैं। आपका दिमाग नई चीजों को आजमाने के लिए तैयार होता है, इसलिए भले ही आपने पहले कभी कोई नई भाषा न बोली हो, आप उसे आसानी से सीख सकते हैं।

संचार के बारे में मैंने जो सबसे अच्छी बात खोजी है, वह यह है कि यदि आप विषय या उस व्यक्ति में रुचि रखते हैं जिससे आप बात कर रहे हैं, तो आपके लिए बातचीत को आगे बढ़ाना बहुत आसान हो जाता है।

"दूसरों में दिलचस्पी लेकर आप दो महीनों में उतने दोस्त बना सकते हैं, जितने दोस्त आप दो साल में दूसरों को अपने में दिलचस्पी दिलाने की कोशिश करके नहीं बना सकते।"

- डेल कार्नेगी

अपनी पुस्तक "हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल" में डेल कार्नेगी ने लोगों में सच्ची दिलचस्पी लेने के बारे में बात की है। लोगों में सच्ची दिलचस्पी लेकर आप आसानी से दो महीने में अधिक दोस्त बना सकते हैं, और यह तभी संभव है जब आप अपने अहंकार को त्याग दें।

कुछ साल पहले मैं अंतर्मुखी था। मैं लोगों से एक मिनट से ज़्यादा बात नहीं करना चाहता था। मुझमें इतना आत्मविश्वास नहीं था कि मैं लोगों को दिखा सकूँ कि मुझे उनसे बात करना अच्छा लगता है। ऐसा अक्सर तब

होता है जब आप संकीर्ण सोच वाले व्यक्ति होते हैं। अब मैं खुद को सुधारने की कोशिश कर रहा हूँ और कह सकता हूँ कि मैंने काफी प्रगति की है और अब लोगों के बीच रहने में मुझे ज़्यादा सहजता महसूस होती है। यह एक सीख आपको बेहतर संचार कौशल विकसित करने में बहुत मदद कर सकती है।

इसलिए, अगर आप बीस साल के आस-पास हैं, तो अपनी बातचीत की कला का हर दिन अभ्यास करना सुनिश्चित करें। भविष्य कौशल पर ही आधारित है। अगर आपने कुछ कौशल विकसित कर लिए हैं, तो आपको अपने क्षेत्र में बहुत कम प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ेगा। कभी-कभी मैं सिर्फ अपनी बातचीत को निखारने, अपनी आवाज़ को परखने और अपने आत्मविश्वास को परखने के लिए लोगों से बात करता हूँ। मैं हिंदी माध्यम का छात्र था। मुझे अभी भी विश्वास नहीं हो रहा है कि मैं यह किताब लिख रहा हूँ।

अगर आप ठान लें तो आप कुछ भी कर सकते हैं, आपके दिमाग में अपार संभावनाएं छिपी हैं। जब तक आप कोशिश नहीं करते, तब तक आपको पता नहीं चलता कि आप क्या कर सकते हैं। बस शुरुआत करें और खुद पर विश्वास रखें, तो आप जीवन में कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

सुनने का महत्व

"जब लोग बात करें, तो ध्यान से सुनें।
अधिकांश लोग कभी सुनते ही नहीं हैं।" — अर्नेस्ट हेमिंग्वे

शोर और ध्यान भटकाने वाली चीजों से भरी इस दुनिया में, ध्यान से सुनने की कला एक दुर्लभ और मूल्यवान कौशल बन गई है। मनुष्य होने के नाते, हम अक्सर दूसरे व्यक्ति की बात को ध्यान से सुनने के बजाय, अपनी बारी का इंतजार करने के जाल में फंस जाते हैं।

जब हम जानबूझकर किसी की बात सुनते हैं, तो हम न केवल बोले गए शब्दों को सुनते हैं बल्कि वक्ता द्वारा व्यक्त की गई अंतर्निहित भावनाओं, इरादों और संदेशों पर भी ध्यान देते हैं। ध्यान से सुनने पर हमें वक्ता के विचारों, भावनाओं और दृष्टिकोणों की गहरी समझ प्राप्त होती है।

इसलिए, यदि आप किसी से सच्ची बातचीत करना चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप सामने वाले व्यक्ति की बातों को ध्यान से सुनें और उससे गहराई से जुड़ने का प्रयास करें; तभी आपके लिए उससे संवाद करना बहुत आसान हो जाएगा।

सहानुभूतिपूर्वक सुनने से हम वक्ता के स्थान पर खुद को रखकर उनके अनुभवों और भावनाओं को समझ पाते हैं। इससे विश्वास बढ़ता है और व्यक्तियों के बीच संबंध मजबूत होते हैं, जिससे अधिक सार्थक और वास्तविक संबंध स्थापित होते हैं। जब हम दूसरों को ध्यान से सुनते हैं, तो हम यह संकेत देते हैं कि हम उनके विचारों और दृष्टिकोणों को महत्व देते हैं। इससे विश्वास और तालमेल बनाने में मदद मिलती है, क्योंकि व्यक्ति स्वयं को सुना हुआ और सम्मानित महसूस करते हैं।

बेहतर श्रोता बनने के 7 सुझाव

1. खुले मन से सुनें। 2. सामने वाले व्यक्ति से नज़रें मिलाएँ। 3. व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित न करें, बल्कि जो कहा जा रहा है उस पर ध्यान दें। 4. जब कुछ समझ न आए तो प्रश्न पूछें। 5. पहले सामने वाले व्यक्ति को ध्यान से सुनें, तुरंत जवाब देने के लिए तैयार न रहें। 6. बैठते या खड़े होते समय सही शारीरिक मुद्रा बनाए रखें। 7. सुनिश्चित करें कि आप वास्तव में कही जा रही बातों में रुचि रखते हैं।

इन सात सुझावों को बार-बार पढ़ें। जब आपको हर सुझाव याद हो जाए, तब इन्हें अपनी बातचीत में लागू करने का समय है। सिर्फ पढ़कर भूल न जाएं, क्योंकि अगर आप इन सुझावों पर अमल नहीं करेंगे या इन्हें अपने दैनिक जीवन में नहीं अपनाएंगे, तो इनका कोई फायदा नहीं होगा।

आपको आत्मविश्वास के साथ संवाद क्यों करना चाहिए

आत्मविश्वास से संवाद करना एक महत्वपूर्ण कौशल है जो हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। जब हम आत्मविश्वास से खुद को व्यक्त करते हैं, तो हम अपने विचारों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करते हैं, दूसरों के साथ विश्वास का निर्माण करते हैं और उन्हें हमारी क्षमताओं पर विश्वास करने के लिए प्रेरित करते हैं।

आत्मविश्वास के साथ संवाद करने का अर्थ है अपने विचारों, मतों और उन्हें व्यक्त करने की क्षमता पर भरोसा रखना। यह हमें अपने विचार साझा करने, चर्चाओं में योगदान देने और दूसरों के साथ सार्थक रूप से जुड़ने में सक्षम बनाता है। आत्मविश्वासपूर्ण संचार हमें विश्वसनीयता स्थापित करने, अपनी विशेषज्ञता प्रदर्शित करने और सकारात्मक प्रभाव बनाने में मदद करता है।

आत्मविश्वास हमें अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट और संक्षिप्त रूप से व्यक्त करने में सक्षम बनाता है। जब हम स्पष्ट रूप से संवाद करते हैं, तो दूसरों द्वारा समझे जाने और सम्मान पाने की संभावना बढ़ जाती है। संवाद में आत्मविश्वास विश्वास और विश्वसनीयता स्थापित करने में सहायक होता है।

जब हम आत्मविश्वास के साथ बोलते हैं, तो दूसरे हमें ज्ञानी और भरोसेमंद मानते हैं, जिससे हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक संबंध बेहतर होते हैं।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए 4 व्यावहारिक अभ्यास

अभ्यास 1: दर्पण अभ्यास करें

आईने के सामने खड़े होकर एक छोटा भाषण या प्रस्तुति देने का अभ्यास करें। अपनी शारीरिक मुद्रा, आवाज़ के लहजे और चेहरे के भावों पर ध्यान दें। कल्पना करें कि आप आत्मविश्वास और उद्देश्य के साथ बोल रहे हैं। यह अभ्यास आत्मविश्वास बढ़ाने और प्रस्तुति कौशल में सुधार करने में सहायक होता है।

अभ्यास 2: भूमिका-निर्वाह का अभ्यास करें

किसी मित्र या परिवार के सदस्य के साथ भूमिका-निर्वाह परिदृश्यों में भाग लें। बारी-बारी से संचार की विभिन्न भूमिकाएँ निभाएँ, जैसे कि राय व्यक्त करना, प्रतिक्रिया देना या चुनौतीपूर्ण बातचीत को संभालना।

अभ्यास 3: सकारात्मक पुष्टि

आत्मविश्वासपूर्ण संचार से संबंधित सकारात्मक वाक्यों की एक सूची बनाएं, जैसे "मैं स्पष्ट और प्रभावी ढंग से संवाद कर सकता/सकती हूं" या "मैं आत्मविश्वास और दृढ़ विश्वास के साथ बोलता/बोलती हूं"। इन वाक्यों को प्रतिदिन दोहराएं, विशेष रूप से महत्वपूर्ण संचार स्थितियों से पहले।

अभ्यास 4: बोलने के लिए खुद को चुनौती दें

समूह चर्चाओं या सार्वजनिक मंचों पर बोलने के अवसर तलाशें। अपने विचार रखें, प्रश्न पूछें और चर्चाओं में सक्रिय रूप से भाग लें। नियमित रूप से योगदान देकर आप अपने विचारों को व्यक्त करने और दूसरों के साथ जुड़ने में आत्मविश्वास विकसित करते हैं।

जीवन के बारे में 7 कड़वी सच्चाई

"बड़े होकर आप क्या बनना चाहते हैं, यह आपको सचमुच कभी पता नहीं चलेगा" – साहिल ब्लूम

1. जीवन अप्रत्याशित है

आप चाहे अपना 100% प्रयास करें, सभी नियमों का पालन करें, सब कुछ सही तरीके से करें, फिर भी आप असफल हो सकते हैं।

जीवन में कुछ भी हो सकता है, जिसकी आप भविष्यवाणी नहीं कर सकते।

2. पहले खुद को तैयार करें

आपको जीवन के लिए तैयार रहना होगा। दुनिया को आपकी कोई परवाह नहीं है और न ही किसी को आपकी चिंता है। अपने दम पर आगे बढ़ो, सीखो और विकास करो।

3. अपने दोस्तों को सोच-समझकर चुनें।

आप किसके साथ समय बिताना चाहते हैं और किसके साथ घूमना-फिरना चाहते हैं, यह चुनते समय सावधान रहें।

कभी-कभी आपके सबसे अच्छे दोस्त भी आपको तब छोड़ देते हैं जब आपको उनकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

4. धन और सफलता अंतिम लक्ष्य नहीं हैं।

अधिकांश लोग सोचते हैं कि बहुत सारा पैसा कमाना और सफल होना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है।

जब वास्तविकता अलग होती है, तो पैसा अच्छा होता है, लेकिन वह अंतिम लक्ष्य नहीं होता। असली लक्ष्य तो स्वतंत्रता है—समाज से, विचारों से, तंत्र-मंत्र से, छल से और हर चीज से मुक्ति।

5. अंत में आपके पास कुछ भी नहीं बचेगा।

यह बात मुझे हर बार याद आती है। आपने जो भी पैसा कमाया है, शोहरत, परिवार, यादें, अच्छे लोग - सब कुछ आपके जाने के बाद खत्म हो जाएगा।

यही परम सत्य है।

6. आप किसी भी चीज़ में परिपूर्ण नहीं हैं।

आप कभी भी पूर्णतावाद के उच्चतम स्तर को प्राप्त नहीं कर पाएंगे—कोई भी इसे प्राप्त नहीं कर सकता।

यह सिर्फ सीखने और आगे बढ़ने के बारे में है, पूर्णतावाद जैसी कोई चीज नहीं होती।

7. प्रतिभा कुछ नहीं, अभ्यास ही सब कुछ है।

अगर आप अपना समय और ऊर्जा उसमें लगाते हैं, तो आप कुछ भी सीख सकते हैं। यह अभ्यास और उस काम में लगाए गए घंटों पर निर्भर करता है।

निरंतर प्रयास और प्रतिदिन उपस्थित रहना आपको सफलता की ओर ले जा सकता है।

समुदाय में शामिल हों!

अधिक जानने के लिए mindsetreading.com पर जाएं।

इंस्टाग्राम: @mindsetreading

ट्विटर: @mindsetreading

इस लेखक की पुस्तकें

20 की उम्र में सीखने लायक 100 सबक

यह पुस्तक विशेष रूप से उन लोगों के लिए डिज़ाइन की गई है जो अपने बीसवें दशक में हैं। आपको उन सफल लोगों से सबक मिलेंगे जिन्होंने अपने जीवन में कई बाधाओं का सामना किया है और महानता हासिल की है। यह माइंडसेट रीडिंग द्वारा चुने गए 100 पाठों का संग्रह है, जिन्होंने व्यवसाय, जीवन, मनोविज्ञान, आध्यात्मिकता और विकास मानसिकता पर 200 से अधिक पुस्तकें पढ़ी हैं। आपको इसमें ये पाठ मिलेंगे: “आपके निर्णय एक क्षण में लिए जाते हैं, लेकिन उनके परिणाम जीवन भर रहते हैं।” - एमजे डीमार्को “अपने और दूसरों के अलग होने के कारण उनका न्याय करना बंद करें। हम सभी अलग हैं।” - पीटर हॉलिन्स

“यदि आप अपनी सोच बदल सकते हैं, तो आप अपना जीवन बदल सकते हैं।” - विलियम जेम्स

विकासशील मानसिकता विकसित करने के लिए 20 की उम्र में ये सबक सीखना बहुत आवश्यक है।

100 सबक जो आपकी सोच बदल देंगे

अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सही मानसिकता अत्यंत आवश्यक है। यह पुस्तक आपको अपने लक्ष्यों पर काम करने और उन्हें तेजी से प्राप्त करने के लिए एक सकारात्मक मानसिकता विकसित करने में मदद करेगी। यह आपको अनुशासन, एकाग्रता, प्रेरणा, सोच, मानसिकता आदि में मदद करेगी। "महान बनने के लिए शुरुआत करना जरूरी नहीं है, लेकिन शुरुआत करना जरूरी है।" - ज़िग ज़िग्लर

"अपनी इच्छा पूरी करने का सबसे सुरक्षित तरीका यह है कि आप उसके योग्य हों।" - चार्ली टी. मंगर

"अगर आपके चारों ओर अंधेरा छा जाए, तो फिर से देखें, हो सकता है आप ही प्रकाश हों।" - रूमी